pt

# SUUNTO AMBIT2 S

MANUAL DO UTILIZADOR

1 SEGURANÇA ..... 6
2 Bem-vindo ..... 8
3 Ícones e segmentos do visor ..... 9
4 Utilizar os botões ..... 10
4.1 Utilizar a retroiluminação e o bloqueio de botões ..... 11
5 Como começar ..... 13
6 Personalizar o Suunto Ambit2 S ..... 14
6.1 Ligar ao Movescount ..... 14
6.2 Actualizar o Suunto Ambit2 S ..... 15
6.3 Modos desportivos personalizados ..... 16
6.4 Suunto Apps ..... 17
6.5 Inverter o visor ..... 17
6.6 Ajustar o contraste do visor ..... 18
7 Utilizar o modo de horas ..... 20
7.1 Alterar as definições das horas ..... 20
7.2 Utilizar GPS timekeeping ..... 24
8 Navegação ..... 27
8.1 Utilizar o GPS ..... 27
8.1.1 Obter sinal de GPS ..... 27
8.1.2 Grelhas de GPS e formatos de posição ..... 28
8.2 Verificar a sua localização ..... 30
8.3 Navegação por PDI ..... 31
8.3.1 Adicionar a sua localização actual como ponto de interesse ..... 31

8.3.2 Adicionar manualmente coordenadas de pontos de interesse ..... 34
8.3.3 Navegar para um ponto de interesse ..... 37
8.3.4 Eliminar um ponto de interesse (PDI) ..... 40
8.4 Navegação por percurso ..... 42
8.4.1 Adicionar um percurso ..... 42
8.4.2 Navegar num percurso ..... 43
8.4.3 Durante a navegação ..... 47
8.4.4 Apagar um percurso ..... 49
9 Utilizar a bússola 3D ..... 50
9.1 Calibrar a bússola ..... 51
9.2 Definir o valor de declinação ..... 52
10 Temporizadores ..... 55
10.1 Activar o cronómetro ..... 55
10.2 Utilizar o cronómetro ..... 56
10.3 Temporizador decrescente ..... 57
11 Utilizar modos desportivos ..... 59
11.1 Modos desportivos ..... 59
11.2 Opções adicionais nos modos desportivos ..... 60
11.3 Utilizar o cinto de frequência cardíaca ..... 61
11.4 Colocar o cinto de frequência cardíaca ..... 63
11.5 Começar o exercício ..... 64
11.6 Durante o exercício ..... 67
11.6.1 Registar voltas ..... 67
11.6.2 Voltas ..... 68

11.6.3 Registo de altitude ..... 68
11.6.4 Utilizar a bússola durante o exercício ..... 71
11.6.5 Utilizar o temporizador de intervalos ..... 72
11.6.6 Navegar durante o exercício ..... 73
11.6.7 Voltar durante o exercício ..... 74
11.6.8 Pausa automática ..... 75
11.7 Visualizar o livro de registos após o exercício ..... 77
11.7.1 Resumo do exercício dinâmico ..... 78
11.7.2 Tempo de recuperação ..... 79
11.8 Treino multidesporto ..... 80
11.8.1 Alternar modos desportivos manualmente durante o exercício ..... 80
11.8.2 Utilizar o modo multidesporto pré-configurado .... 81
11.9 Modo de natação ..... 83
11.9.1 Natação indoor ..... 83
11.9.2 Natação ar livre ..... 85
11.9.3 Ensinar estilos de natação ao Suunto Ambit2 S .... 86
11.9.4 Exercícios de natação ..... 89
12 FusedSpeed ..... 91
Use este exemplo: vai fazer corrida e bicicleta com FusedSpeed™ ..... 93
13 Configuração de ..... 94
13.1 Menu de serviço ..... 97
13.2 Alterar o idioma ..... 99
14 Emparelhar um POD/cinto de frequência cardíaca ..... 101

14.1 Calibrar POD ..... 105
15 Ícones ..... 107
Ícones de pontos de interesse ..... 108
16 Terminologia ..... 109
17 Cuidados e manutenção ..... 112
17.1 Resistência à água ..... 112
17.2 Carregar a bateria ..... 113
17.3 Substituir a bateria do cinto de FC ..... 115
18 Especificações técnicas ..... 116
Gerais ..... 116
Memória ..... 116
Receptor de rádio ..... 116
Altímetro ..... 117
Cronógrafo ..... 117
Bússola ..... 117
GPS ..... 117
18.1 Marcas comerciais ..... 117
18.2 CE ..... 118
18.3 Direitos de autor ..... 118
18.4 Informação sobre patentes ..... 118
18.5 Garantia ..... 119
**Índice ..... 123**

# 1 SEGURANÇA

## Tipos de precauções de segurança

⚠ ***ADVERTÊNCIA!*** *- utilizado relativamente a um procedimento ou situação que poderá provocar ferimentos graves ou a morte.*

⚠ ***CUIDADO!*** *- utilizado relativamente a um procedimento ou situação que provocará danos no produto.*

***NOTA:*** *- utilizado para destacar informações importantes.*

***SUGESTÃO:*** *- utilizado para dicas adicionais sobre a utilização de características e funcionalidades do dispositivo.*

## Precauções de segurança

⚠ ***ADVERTÊNCIA!*** *EMBORA OS NOSSOS PRODUTOS ESTEJAM EM CONFORMIDADE COM AS NORMAS DA INDÚSTRIA, O CONTACTO DO PRODUTO COM A PELE PODERÁ PROVOCAR REACÇÃO ALÉRGICA OU IRRITAÇÃO DA PELE. NESTES CASOS, INTERROMPER IMEDIATAMENTE A UTILIZAÇÃO E CONSULTAR UM MÉDICO.*

⚠ ***ADVERTÊNCIA!*** *CONSULTAR SEMPRE O MÉDICO ANTES DE INICIAR UM PROGRAMA DE EXERCÍCIO. O ESFORÇO EXCESSIVO PODE CAUSAR LESÕES GRAVES.*

⚠ ***ADVERTÊNCIA!*** *APENAS PARA UTILIZAÇÃO RECREATIVA.*

⚠ ***ADVERTÊNCIA!*** *NÃO FIQUE COMPLETAMENTE DEPENDENTE DO GPS OU DA DURAÇÃO DA BATERIA, USE SEMPRE MAPAS E OUTRO MATERIAL DE APOIO PARA GARANTIR A SUA SEGURANÇA.*

⚠ ***CUIDADO!*** *NÃO APLICAR NENHUM TIPO DE SOLVENTE NO PRODUTO, POIS PODE DANIFICAR A SUPERFÍCIE.*

⚠ ***CUIDADO!*** *NÃO APLICAR REPELENTE DE INSECTOS NO PRODUTO, POIS PODE DANIFICAR A SUPERFÍCIE.*

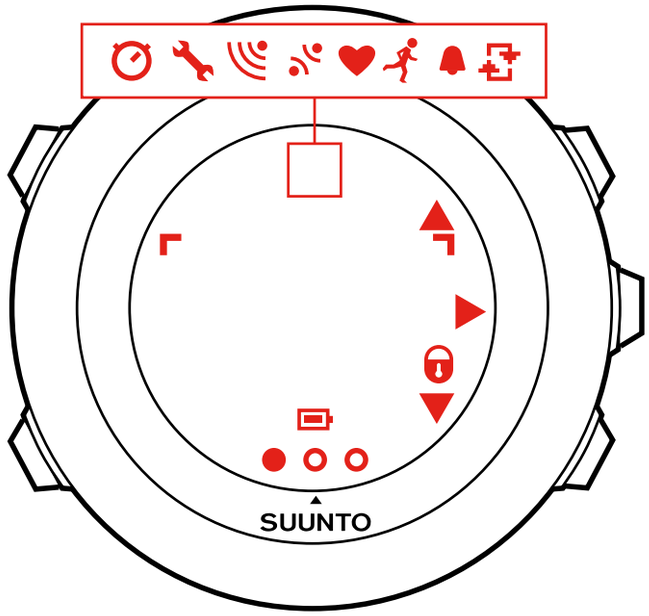
⚠ ***CUIDADO!*** *NÃO DEITE FORA O PRODUTO, TRATE-O COMO RESÍDUO ELECTRÓNICO PARA PRESERVAR O AMBIENTE.*

⚠ ***CUIDADO!*** *NÃO SUJEITE O DISPOSITIVO A EMBATES OU QUEDAS PARA NÃO O DANIFICAR.*

# 2 BEM-VINDO

O Suunto Ambit2 S foi criado para alimentar a sua paixão pelos desportos. O GPS mais recente num design leve e compacto com funcionalidades avançadas para corrida, ciclismo, natação e mais. Milhares de Suunto Apps disponíveis para adicionar novas funcionalidades ao seu relógio. Tenha um desempenho máximo – sempre, em qualquer local.

# 3 ÍCONES E SEGMENTOS DO VISOR

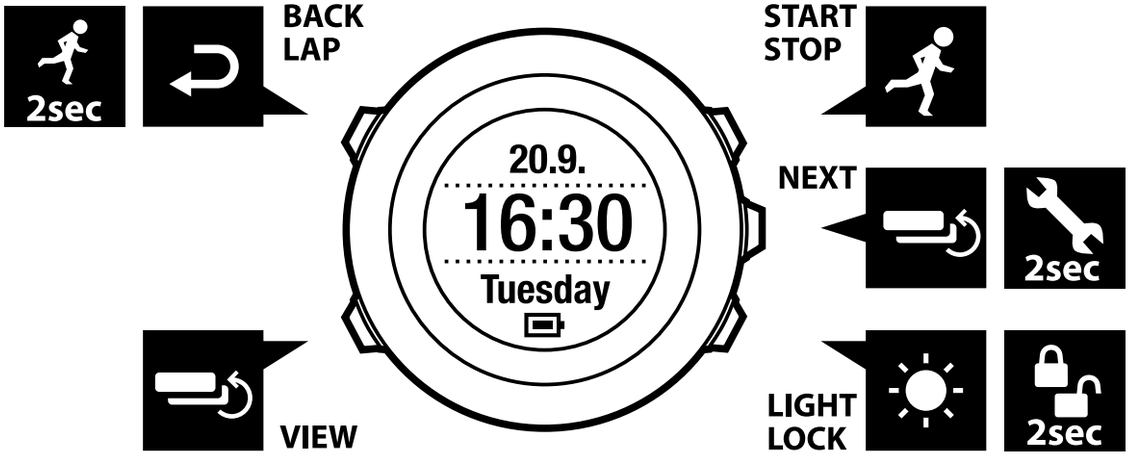



- cronógrafo
- definições
- intensidade do sinal
- emparelhar
- frequência cardíaca
- modo de desporto
- alarme
- interval timer
- bloqueio de botões
- bateria
- visor actual
- indicadores de botões
- cima / aumentar
- seguinte / confirmar
- baixo / diminuir

Para obter uma lista completa dos ícones do Suunto Ambit2 S, consulte *capítulo 15 Ícones na página 107*.

# 4 UTILIZAR OS BOTÕES

O Suunto Ambit2 S tem cinco botões para permitir o acesso a todas as funcionalidades.




[Start Stop]:

- acesso ao menu inicial;
- pausar ou retomar um exercício ou o temporizador;
- manter premido para parar e guardar um exercício;
- aumentar um valor ou mover para cima nas definições.

[Next]:

- alterna entre os visores;
- manter premido para entrar/sair do menu de opções;
- manter premido para entrar/sair do menu de opções nos modos desportivos;
- aceitar uma definição.

[Light Lock]:

- activar a retroiluminação;

- manter premido para bloquear/desbloquear os botões;
- diminuir um valor ou mover para baixo nas definições.

[View]:

- alterar visualizações no modo **TIME (HORAS)** e durante o exercício;
- manter premido para alterar o visor de claro para escuro ou vice-versa.

[Back Lap]:

- regressar ao passo anterior;
- adicionar uma volta durante o exercício.
- manter premido para mudar para o modo desportivo seguinte durante um exercício multidesporto.

***SUGESTÃO:*** *durante a alteração de valores, pode aumentar a velocidade mantendo [Start Stop] ou [Light Lock] premido até os valores começarem a alterar-se mais rapidamente.*

## 4.1 Utilizar a retroiluminação e o bloqueio de botões

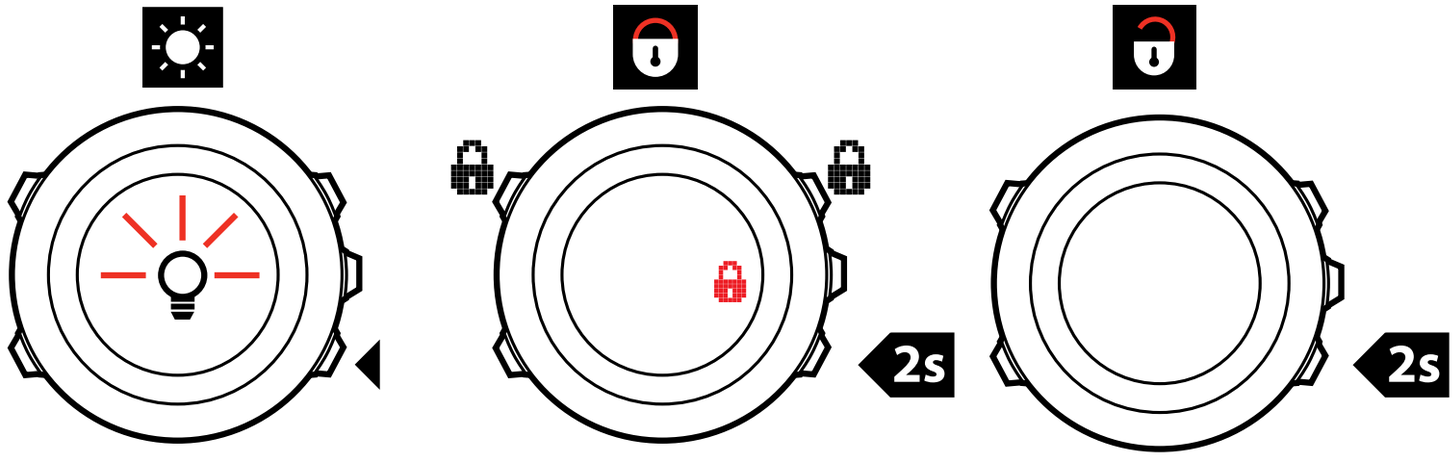
Pode definir a retroiluminação para o modo **Normal**, **Desligar**, **Interruptor** ou **Noite**. Para obter mais informações sobre as definições da retroiluminação, consulte *capítulo 13 Configuração de na página 94*.

Para activar a retroiluminação:

- no modo **Normal**, prima [Light Lock] para activar a retroiluminação. A luz de fundo mantém-se ligada durante alguns segundos.
- no modo **Interruptor**, prima [Light Lock] para activar a retroiluminação. A retroiluminação permanece ligada até voltar a premir [Light Lock];
- no modo **Noite**, prima qualquer botão para activar a retroiluminação.

Pode definir o bloqueio de botões para **Tds botões** ou **Só acções** separadamente para o modo **TIME (HORAS)** e para os modos desportivos. Para obter informações sobre as definições de bloqueio de botões, consulte *capítulo 13 Configuração de na página 94*.

Mantenha [Light Lock] premido para bloquear ou desbloquear os botões. Quando os botões estão bloqueados, aparece 🔒 no visor.



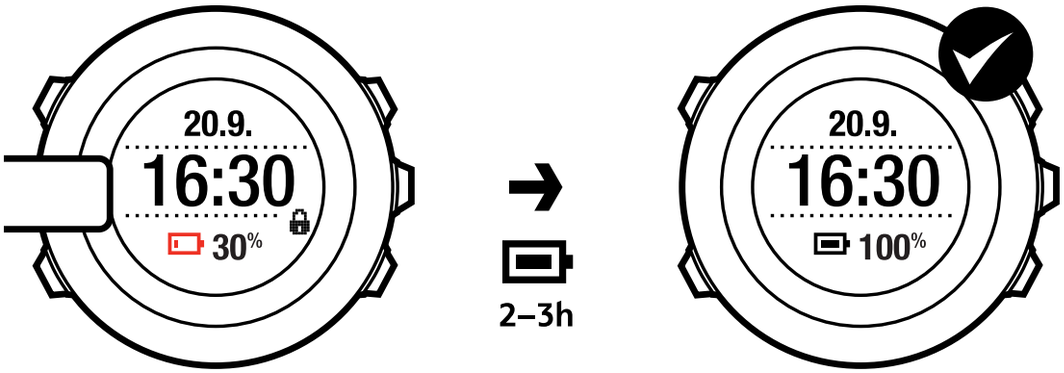

***SUGESTÃO:*** *Seleccione* ***Só acções*** *para os modos desportivos para evitar iniciar ou parar acidentalmente o registo. Quando os botões [Back Lap] e [Start Stop] estão bloqueados, pode activar na mesma a retroiluminação premindo [Light Lock], alternar entre visores premindo [Next] e entre visualizações premindo [View].*

# 5 COMO COMEÇAR

Comece por carregar a bateria. O Suunto Ambit2 S é activado automaticamente quando o liga ao computador usando o cabo USB fornecido. O dispositivo também pode ser activado ligando-o a uma tomada de corrente com o carregador de parede opcional da Suunto.

O carregamento completo de uma bateria descarregada demora cerca de 2-3 horas. O primeiro carregamento poderá demorar mais. Durante o carregamento com o cabo USB os botões ficam bloqueados.

***NOTA:*** *A notificação* ***Bateria cheia*** *é mostrada quando o carregamento está completo.*



# 6 PERSONALIZAR O SUUNTO AMBIT2 S

## 6.1 Ligar ao Movescount

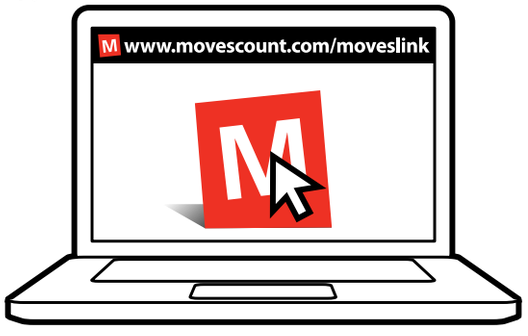
*Movescount.com* é o seu diário pessoal e a sua comunidade de desporto on-line que lhe oferece um grande conjunto de ferramentas para gerir as suas actividades diárias e criar histórias interessantes sobre as suas experiências. O Movescount permite-lhe transferir os registos de exercício guardados do Suunto Ambit2 S para o Movescount e personalizar o dispositivo para melhor se adequar às suas necessidades.

***SUGESTÃO:*** *Ligue-se ao Movescount para obter o software mais recente para o Suunto Ambit2 S, caso haja uma actualização disponível.*

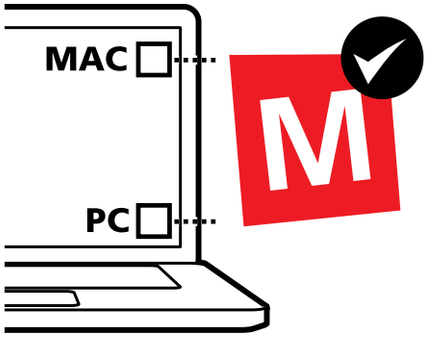
Comece por instalar o Moveslink:

1. Vá a www.movescount.com/moveslink.
2. Transfira, instale e active a versão mais recente do Moveslink.

1.




2.



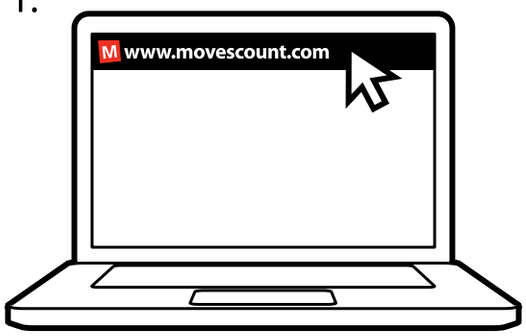

***NOTA:*** *quando o Moveslink está activado, aparece um ícone no ecrã do computador.*

***NOTA:*** *O Moveslink é compatível com PC (Windows XP, Windows Vista, Windows 7) e Mac (com base Intel e OS X versão 10.6 ou posterior).*

Para se registar em Movescount:

1. Aceda a www.movescount.com.
2. Crie uma conta.

1.




2.

***NOTA:*** *da primeira vez que o Suunto Ambit2 S é ligado ao Movescount, todas as informações (incluindo as definições do dispositivo) são transferidas do dispositivo para a sua conta no Movescount. Na próxima vez que ligar o Suunto Ambit2 S à sua conta no Movescount, as alterações a definições e modos desportivos que tiver feito no Movescount e no dispositivo serão sincronizadas.*

## 6.2 Actualizar o Suunto Ambit2 S

Pode actualizar o software do Suunto Ambit2 S automaticamente no Movescount.

***NOTA:*** *ao actualizar o software do Suunto Ambit2 S, todos os registos existentes são movidos automaticamente para o Movescount e eliminados do dispositivo.*

Para actualizar o software do Suunto Ambit2 S:

1. aceda a www.movescount.com/moveslink e instale a aplicação Moveslink;
2. ligue o Suunto Ambit2 S ao computador com o cabo Suunto USB; a aplicação Moveslink verifica automaticamente se há actualizações de software; se existir uma actualização, o dispositivo será actualizado.

***NOTA:*** *pode usar a aplicação Moveslink sem se registar no Movescount. Porém, o Movescount oferece muitas mais opções de utilização, personalização e de definições para o seu Suunto Ambit2 S. Apresenta também visualmente os seus percursos registados e outros dados das suas actividades. Por estes motivos, é recomendável criar uma conta no Movescount para utilizar todo o potencial do dispositivo.*

## 6.3 Modos desportivos personalizados

Além dos modos desportivos predefinidos que estão armazenados no dispositivo (consulte *secção 11.1 Modos desportivos na página 59*), pode criar e editar modos desportivos personalizados no Movescount.

Um modo desportivo personalizado pode conter 1 a 8 visores de modo desportivo diferentes. A partir de uma lista abrangente, pode escolher os dados que são mostrados em cada visor. Pode personalizar, por exemplo, os limites de frequência cardíaca específicos para cada desporto, a distância de volta automática ou a frequência de gravação para optimizar a precisão e a duração da bateria.

Pode transferir até 10 modos desportivos diferentes criados no Movescount para o seu Suunto Ambit2 S. Só pode estar activo um modo desportivo.

***SUGESTÃO:*** *Também pode editar os modos desportivos predefinidos no Movescount.*

## 6.4 Suunto Apps

As Suunto Apps permitem um novo nível de personalização do Suunto Ambit2 S. Visite a Suunto App Zone no Movescount para aceder a aplicações como temporizadores e contadores variados, que estão disponíveis para sua utilização. Se não encontrar aquilo de que precisa, crie a sua própria aplicação com o Suunto App Designer. Pode criar aplicações para, por exemplo, calcular a estimativa do resultado da maratona ou a inclinação do seu percurso de esqui.

Para adicionar Suunto Apps ao seu Suunto Ambit2 S:

1. aceda à secção **PLAN & CREATE** na comunidade Movescount e seleccione **Apps** para aceder às Suunto Apps existentes. Para criar a sua App, aceda à secção **PLAN & CREATE** do seu perfil e seleccione **App Designer**;
2. adicione a Suunto App a um modo desportivo. Ligue o seu Suunto Ambit2 S à sua conta Movescount para sincronizar a Suunto App no dispositivo. A Suunto App adicionada irá mostrar o resultado do respectivo cálculo enquanto faz o exercício.

***NOTA:*** *pode adicionar até cinco Suunto Apps a cada modo desportivo.*

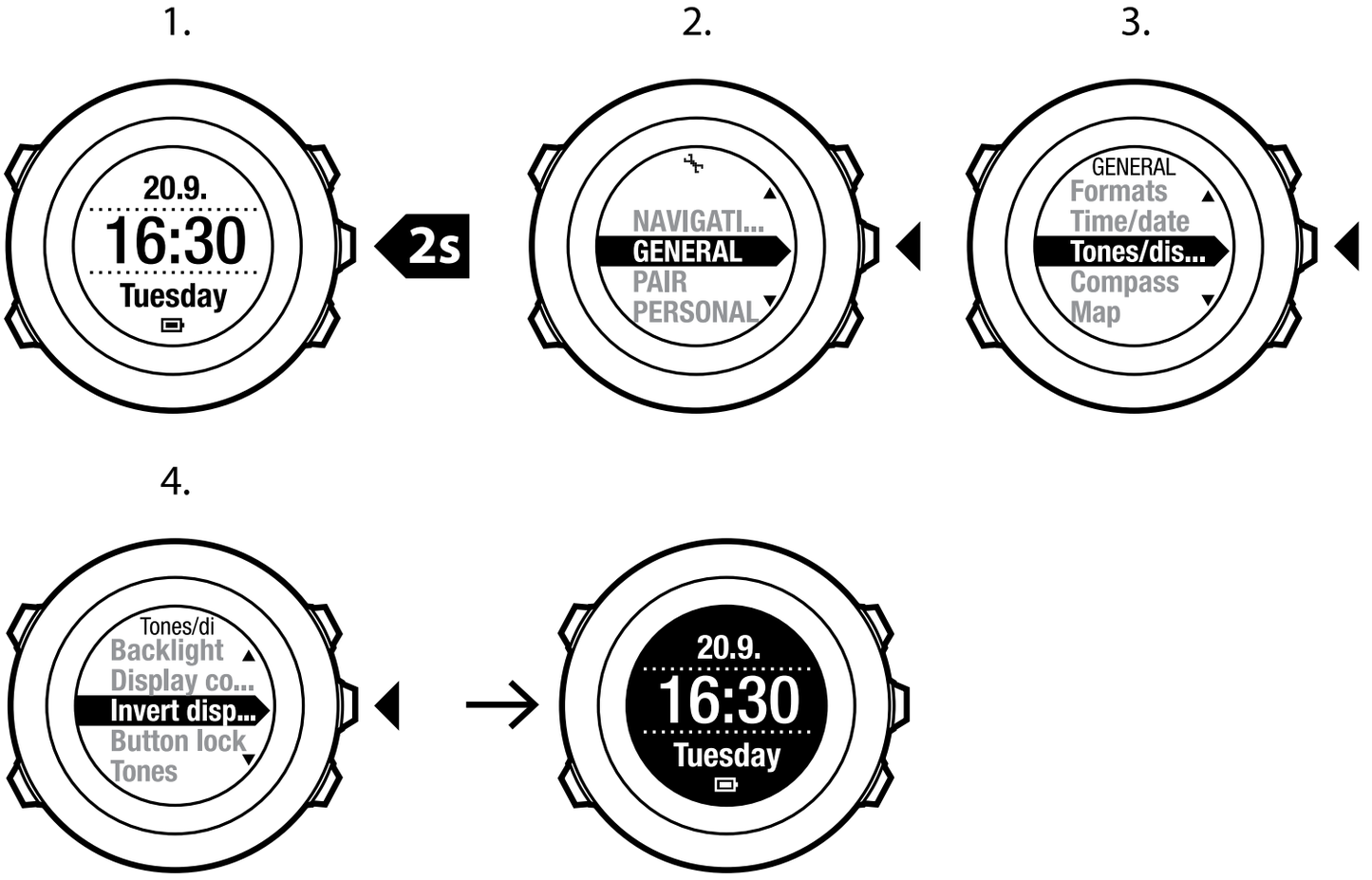
## 6.5 Inverter o visor

Pode inverter o visor do Suunto Ambit2 S de claro para escuro ou vice-versa.

Para inverter o visor nas definições:

1. mantenha [Next] premido para aceder ao menu de opções;

2. prima [Next] para entrar nas definições **GERAL**;
3. prima [Next] para aceder a **Tons/visor**;
4. percorra até **Inverter visor** com [Start Stop] e confirme com [Next].



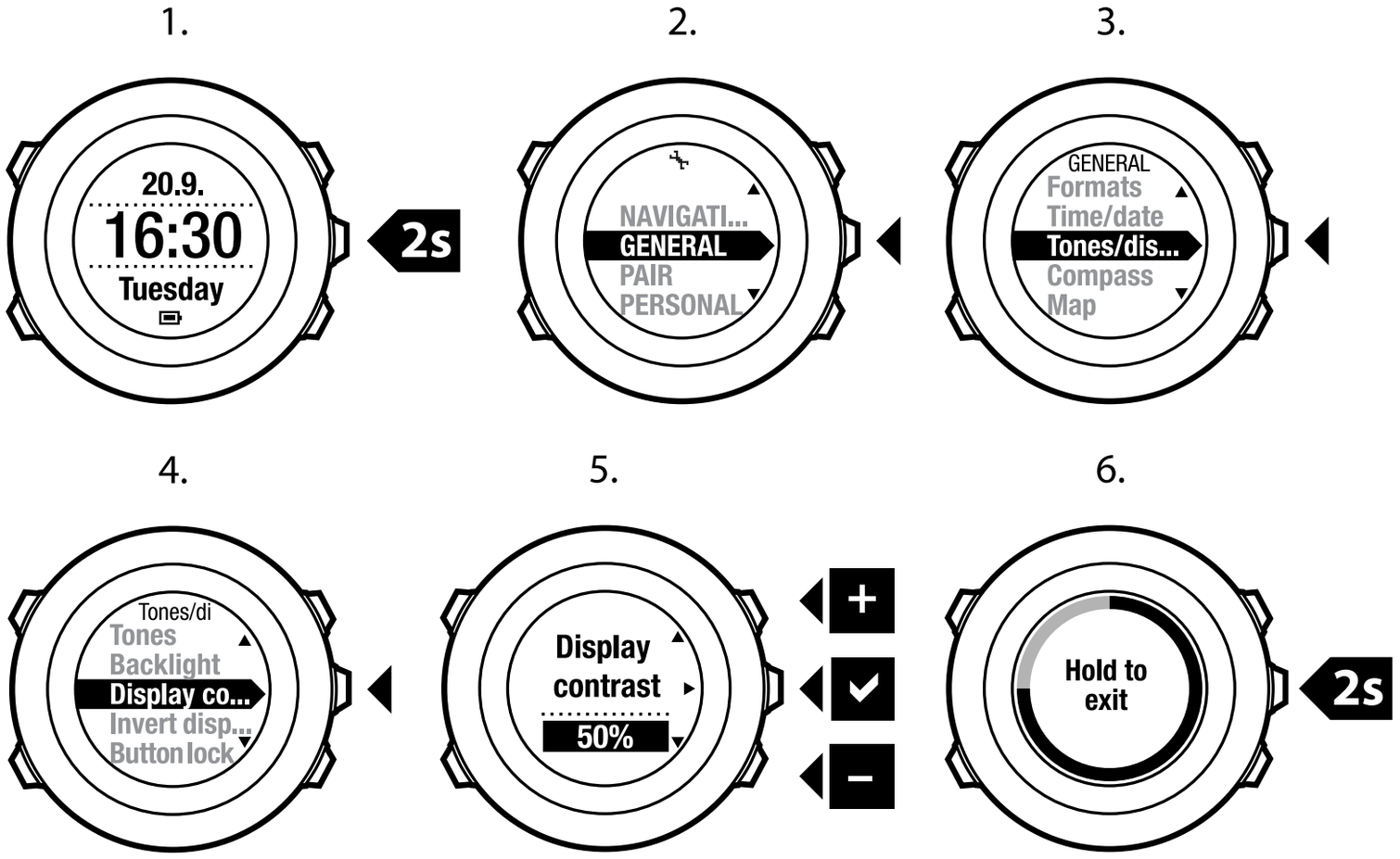

***SUGESTÃO:*** *também pode alterar o visor do Suunto Ambit2 S mantendo [View] premido.*

## 6.6 Ajustar o contraste do visor

Pode aumentar ou diminuir o contraste do visor do seu Suunto Ambit2 S.

Para ajustar o contraste do visor nas definições:

1. mantenha [Next] premido para aceder ao menu de opções;
2. prima [Next] para entrar nas definições **GERAL**;
3. prima [Next] para aceder a **Tons/visor**;
4. aceda a **Contraste do visor** com [Light Lock] e entre com [Next];
5. aumente o contraste com [Start Stop] ou diminua-o com [Light Lock];
6. retroceda para as definições com [Back Lap], ou mantenha [Next] premido para sair do menu de opções.

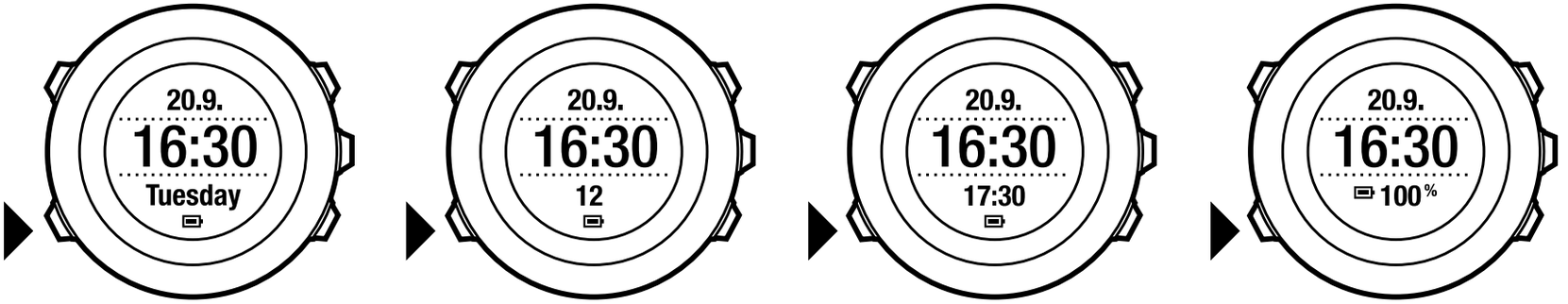


# 7 UTILIZAR O MODO DE HORAS

O modo de **TIME (HORAS)** inclui três funções de medição de tempo.

O modo **TIME (HORAS)** apresenta a informação seguinte:

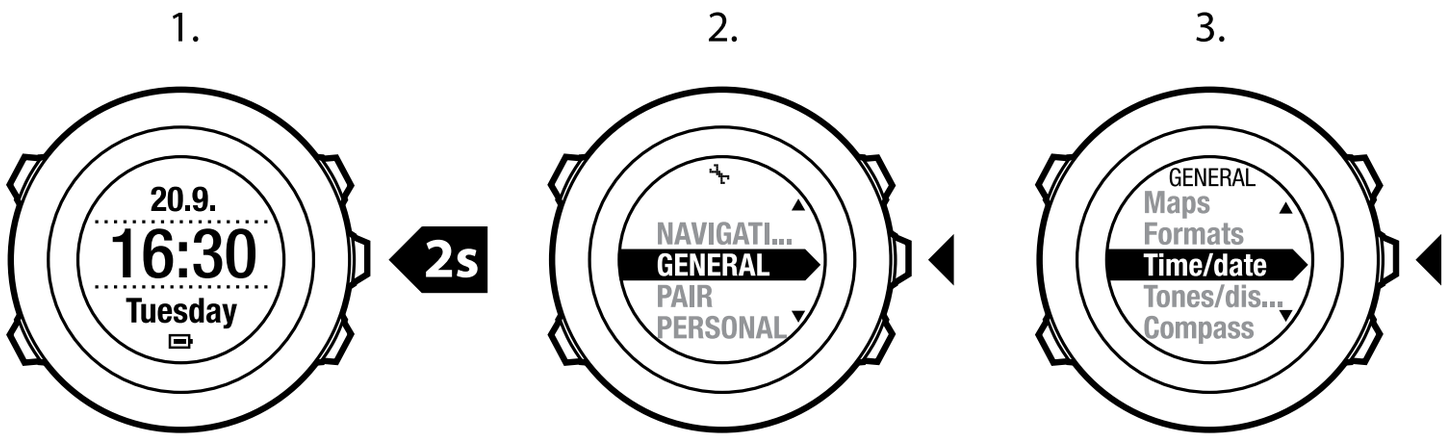
- linha superior: data
- linha do meio: horas
- linha inferior: alterna entre dia da semana, segundos, hora dupla e nível da bateria com [View].




## 7.1 Alterar as definições das horas

Para aceder às definições de horas:

1. mantenha [Next] premido para aceder ao menu de opções;
2. prima [Next] para aceder a **GERAL**;
3. aceda a **Hora/data** usando [Start Stop] e entre usando [Next].

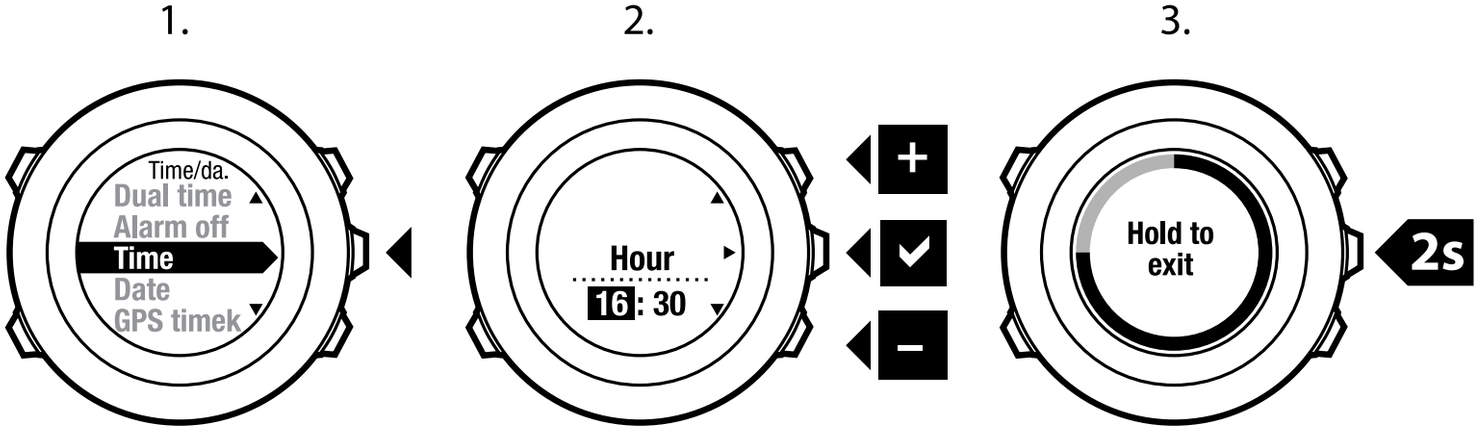



## Definir a hora

A hora actual é mostrada na linha do meio do visor do modo **TIME (HORAS)**.

Para definir as horas:

1. no menu de opções, aceda a **GERAL**, depois a **Hora/data** e a **Horas**;
2. altere os valores da hora e dos minutos com [Start Stop] e [Light Lock]. Aceite com [Next];
3. retroceda para as definições com [Back Lap], ou mantenha [Next] premido para sair do menu de opções.

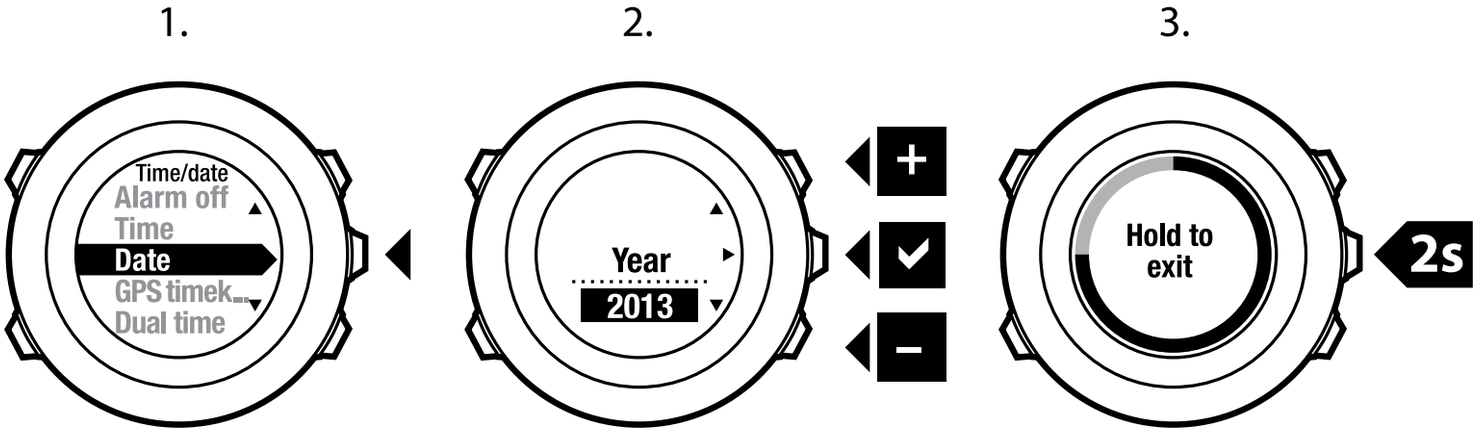



## Definir a data

A data actual é mostrada na linha superior do visor do modo **TIME (HORAS)**.

Para definir a data:

1. no menu de opções, aceda a **GERAL**, depois a **Hora/data** e a **Data**;
2. altere os valores do ano, do mês e do dia com [Start Stop] e [Light Lock]. Aceite com [Next];
3. retroceda para as definições com [Back Lap], ou mantenha [Next] premido para sair do menu de opções.

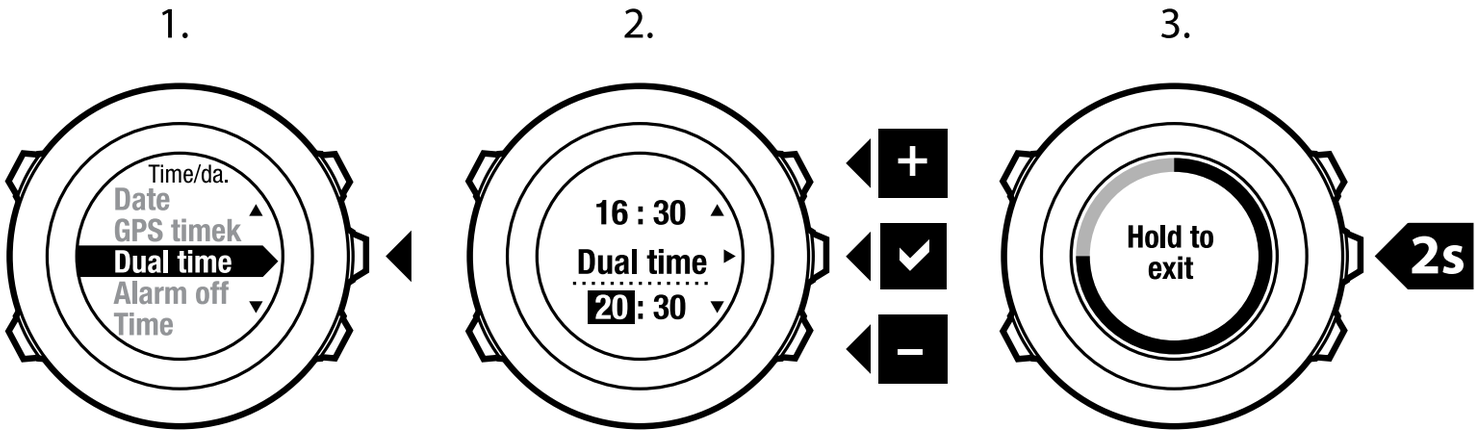



## Definir hora dupla

A hora dupla permite-lhe acompanhar a hora do local onde se encontra num segundo fuso horário para, por exemplo, quando viajar. A hora dupla é mostrada na linha inferior do visor do modo **TIME (HORAS)** e pode aceder-lhe premindo [View].

Para definir a hora dupla:

1. no menu de opções, aceda a **GERAL**, depois a **Hora/data** e a **Hora dupla**;
2. altere os valores da hora e dos minutos com [Start Stop] e [Light Lock]. Aceite com [Next];
3. retroceda para as definições com [Back Lap], ou mantenha [Next] premido para sair do menu de opções.

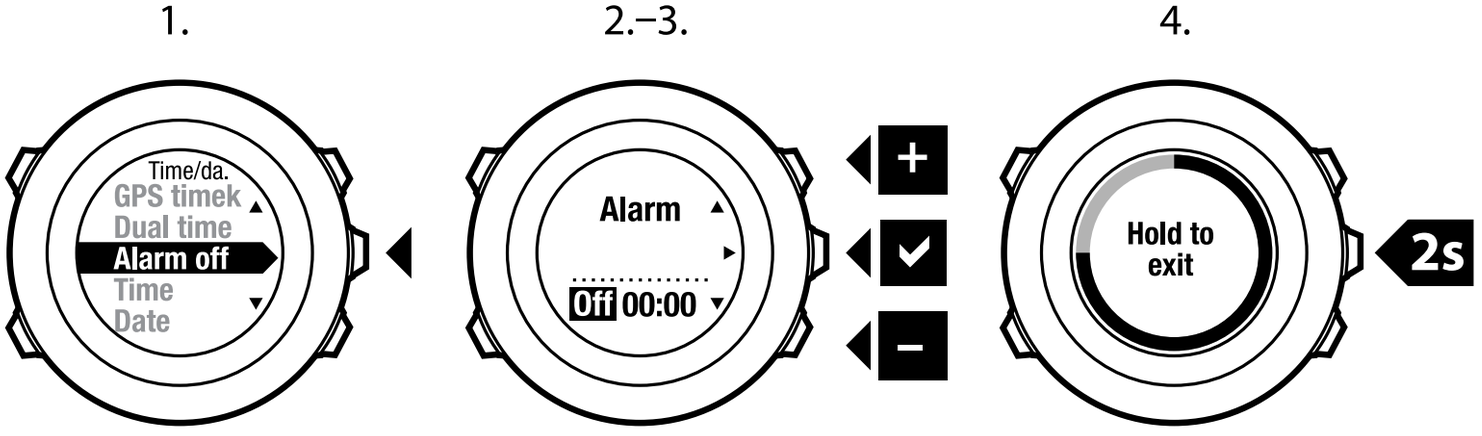



## Definir alarme

Poderá utilizar o seu Suunto Ambit2 S como um despertador.

Para aceder ao despertador e definir o alarme:

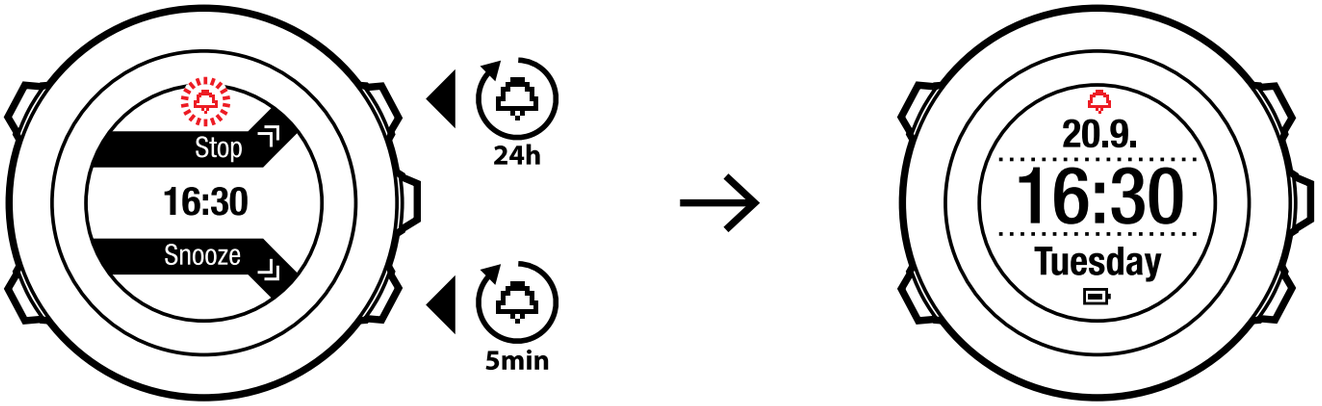
1. no menu de opções, aceda a **GERAL**, depois a **Hora/data** e a **Alarme**;
2. active ou desactive o alarme com [Start Stop] ou [Light Lock]. Aceite com [Next];
3. defina a hora e os minutos com [Start Stop] e [Light Lock]. Aceite com [Next];
4. retroceda para as definições com [Back Lap], ou mantenha [Next] premido para sair do menu de opções.




Quando o alarme estiver activado, o símbolo de alarme aparece em quase todos os visores.

Quando o alarme tocar, pode:

- seleccionar **Repetição** premindo [Light Lock]. O alarme desliga-se e repete-se a cada 5 minutos, até o desligar. Pode fazer isto até 12 vezes num total de 1 hora;
- seleccionar **Parar** premindo [Start Stop]. Se não desactivar o alarme nas definições, o alarme desliga-se e activa-se à mesma hora no dia seguinte.




***NOTA:*** *durante a repetição, o ícone do alarme pisca no modo* ***TIME (HORAS).***

## 7.2 Utilizar GPS timekeeping

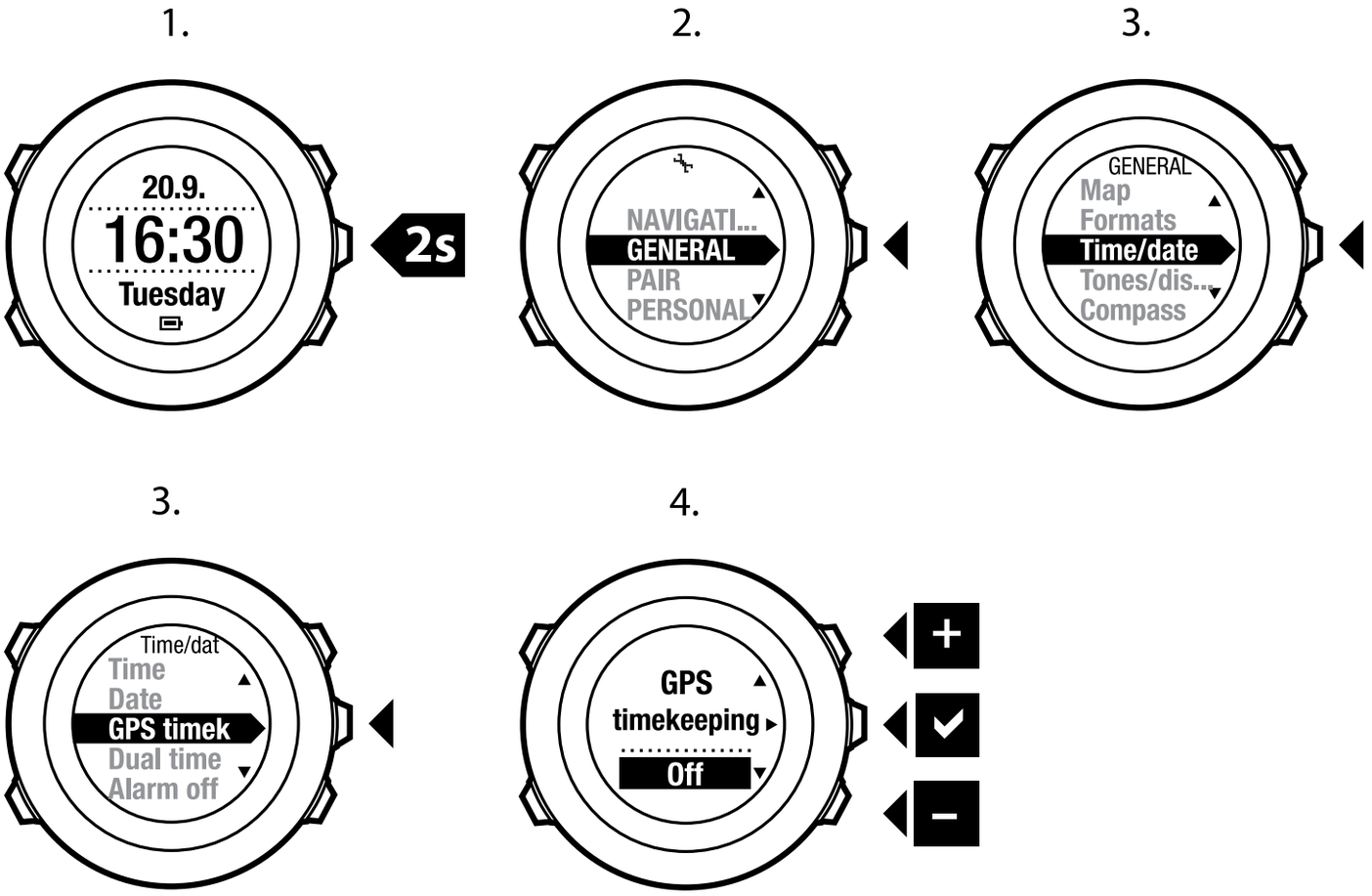
A funcionalidade GPS timekeeping corrige a diferença de tempo entre o seu Suunto Ambit2 S e o GPS. A funcionalidade GPS timekeeping corrige automaticamente o tempo uma vez por dia, ou depois de ter ajustado manualmente as horas. A hora dupla também é corrigida.

***NOTA:*** *a funcionalidade GPS timekeeping corrige os minutos e os segundos mas não as horas.*

***NOTA:*** *a funcionalidade GPS timekeeping corrige o tempo com precisão, caso a diferença seja inferior a 7 min e 30 s. se a diferença for superior, a funcionalidade GPS timekeeping corrige o tempo para os 15 minutos mais próximos.*

a funcionalidade GPS timekeeping está activada por predefinição. Para desactivar:

1. mantenha [Next] premido para aceder ao menu de opções;
2. prima [Next] para aceder a **GERAL**;
3. aceda a **Hora/data** e, em seguida, a **GPS timekeeping** usando [Start Stop]. aceda com [Next];
4. defina a funcionalidade GPS timekeeping para **Off** com [Start Stop] ou [Light Lock]; Aceite com [Next];


1.
20.9.
16:30
Tuesday
2s
2.
NAVIGATI...
GENERAL
PAIR
PERSONAL
3.
GENERAL
Map
Formats
Time/date
Tones/dis...
Compass
3.
Time/dat
Time
Date
GPS timek
Dual time
Alarm off
4.
GPS
timekeeping
Off
+
✓
–

# 8 NAVEGAÇÃO

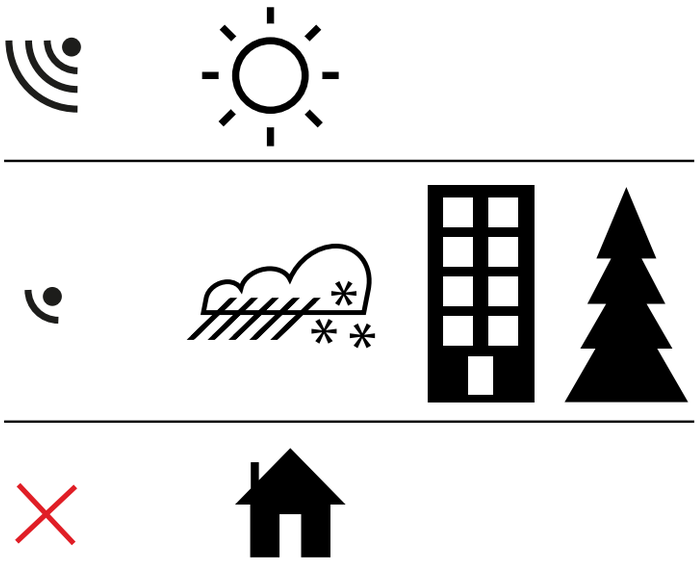
## 8.1 Utilizar o GPS

O Suunto Ambit2 S usa o Sistema Global de Posicionamento (GPS) para determinar a sua posição actual. O GPS incorpora um conjunto de satélites que circundam a Terra a uma altitude de 20.000 km à velocidade de 4 km/s.

O receptor de GPS incorporado no Suunto Ambit2 S foi optimizado para ser usado no pulso e recebe dados numa grande variedade de ângulos.

### 8.1.1 Obter sinal de GPS

O Suunto Ambit2 S activa o GPS automaticamente quando selecciona um modo desportivo com a funcionalidade do GPS, determina a sua localização ou inicia a navegação.



***NOTA:*** *quando activa o GPS pela primeira vez, ou se não o tiver utilizado durante muito tempo, pode demorar mais do que o normal a conseguir um sinal de GPS. As activações subsequentes do GPS serão menos demoradas.*

***SUGESTÃO:*** *para minimizar o tempo de iniciação do GPS, mantenha o dispositivo imóvel com o GPS virado para cima e verifique se está numa área aberta para que não haja impedimentos entre o dispositivo e o céu.*

### Detecção de problemas: sem sinal GPS

- Para obter o melhor sinal possível, aponte a parte do dispositivo que tem o GPS para cima. A recepção do melhor sinal acontece numa área aberta sem obstruções entre o dispositivo e o céu.
- O receptor de GPS, normalmente, funciona satisfatoriamente dentro de tendas e outras coberturas finas. Porém, a presença de objectos, edifícios, vegetação densa ou tempo nublado pode reduzir a qualidade de recepção do sinal de GPS.
- O sinal de GPS não penetra em nenhuma construção sólida nem na água. Assim, não tente activar o GPS em locais como, por exemplo, dentro de edifícios, grutas ou debaixo de água.
- Para anular falhas do GPS, reinicie o GPS (consulte *secção 13.1 Menu de serviço na página 97*).

## 8.1.2 Grelhas de GPS e formatos de posição

As grelhas são linhas de um mapa que definem o sistema de coordenadas usado no mapa.

O formato de posição é a forma como a posição do receptor de GPS é apresentada no dispositivo. Todos os formatos estão relacionados com a mesma localização, apenas a indicam de forma diferente. Para obter mais informações sobre a alteração do formato de posição, consulte *capítulo 13 Configuração de na página 94*.

Pode seleccionar o formato a partir das seguintes grelhas:

- latitude/longitude é a grelha normalmente mais usada e apresenta três formatos diferentes:
  - **WGS84 Hd.d°**
  - **WGS84 Hd°m.m'**
  - **WGS84 Hd°m's.s**
- O **UTM** (Universal Transverse Mercator) faz uma representação bidimensional horizontal.
- O **MGRS** (Military Grid Reference System) é uma extensão do UTM e consiste num designador de zona de grelha, num identificador de quadrado de 100.000 metros e numa localização numérica.

O Suunto Ambit2 S suporta as grelhas locais que se seguem.

- **British (BNG)**
- **Finnish (ETRS-TM35FIN)**
- **Finnish (KKJ)**
- **Irish (IG)**
- **Swedish (RT90)**
- **Swiss (CH1903)**
- **UTM NAD27 Alaska**
- **UTM NAD27 Conus**
- **UTM NAD83**

***NOTA:*** *algumas grelhas não podem ser usadas nas áreas a norte dos 84°N e a sul dos 80°S, nem fora dos países para que estão previstas.*

## 8.2 Verificar a sua localização

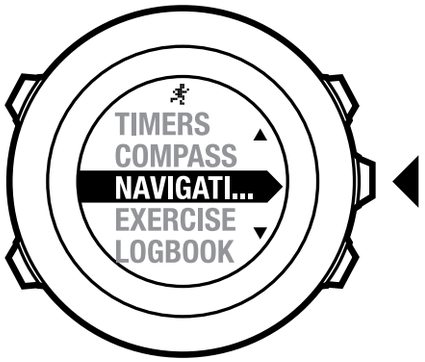
O Suunto Ambit2 S permite-lhe saber as coordenadas da sua localização actual utilizando o GPS.

Para verificar a sua localização:

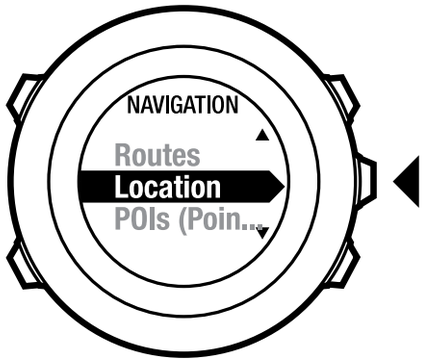
1. prima [Start Stop] para aceder ao menu inicial;
2. aceda a **NAVEGAÇÃO** usando [Start Stop] e entre usando [Next];
3. prima [Next] para seleccionar **Localização**;
4. o dispositivo começa a procurar um sinal de GPS e apresenta **GPS encontrado** depois de adquirir o sinal. Depois, as coordenadas actuais são mostradas no visor.

1.

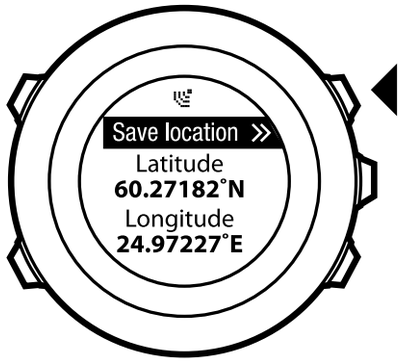
2.




3.




4.




***SUGESTÃO:*** *também pode verificar a sua localização durante o registo de um exercício mantendo [Next] premido para aceder ao menu de opções.*

# 8.3 Navegação por PDI

## 8.3.1 Adicionar a sua localização actual como ponto de interesse

O Suunto Ambit2 S permite-lhe guardar a sua localização actual como um ponto de interesse. Pode navegar para um ponto de interesse guardado em qualquer altura como, por exemplo, durante o exercício.

Pode guardar até 100 pontos de interesse no dispositivo. Tenha em atenção que os percursos também ocupam este espaço. Por exemplo, se tiver um percurso com 60 pontos de referência, pode, além destes, guardar 40 pontos de interesse no dispositivo.

Pode seleccionar um tipo de ponto de interesse (ícone) e um nome para o ponto de interesse a partir de uma lista predefinida ou atribuir os nomes que pretender aos pontos de interesse no Movescount. Os ícones predefinidos estão listados no *capítulo 15 Ícones na página 107*.

Para guardar a sua localização actual como ponto de interesse:

1. prima [Start Stop] para aceder ao menu inicial;
2. aceda a **NAVEGAÇÃO** usando [Start Stop] e entre usando [Next];
3. prima [Next] para seleccionar **Localização**;
4. o dispositivo começa a procurar um sinal de GPS e apresenta **GPS encontrado** depois de adquirir o sinal. As suas coordenadas actuais são mostradas no visor;
5. prima [Start Stop] para guardar a localização;
6. seleccione um tipo de ponto de interesse adequado para a localização. Percorra os diferentes tipos de ponto de interesse com [Start Stop] ou [Light Lock]. Seleccione um ponto de interesse com [Next];
7. seleccione um nome adequado para a localização. Percorra as opções de nomes com [Start Stop] ou [Light Lock]. Seleccione um nome com [Next];
8. prima [Start Stop] para guardar o ponto de interesse.

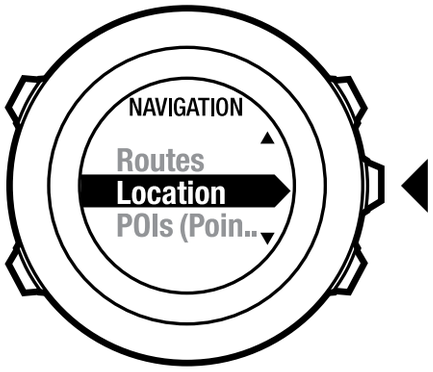
1.

20.9.
16:30
Tuesday

2.

TIMERS
COMPASS
NAVIGATI...
EXERCISE
LOGBOOK

3.


NAVIGATION
Routes
Location
POIs (Poin..

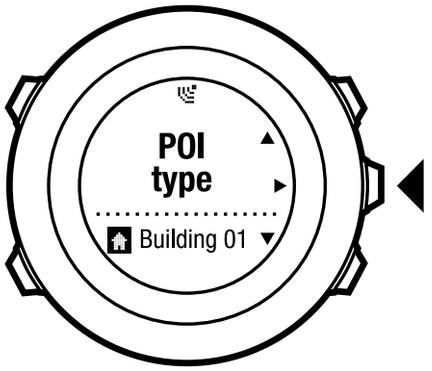
4.

GPS
Found

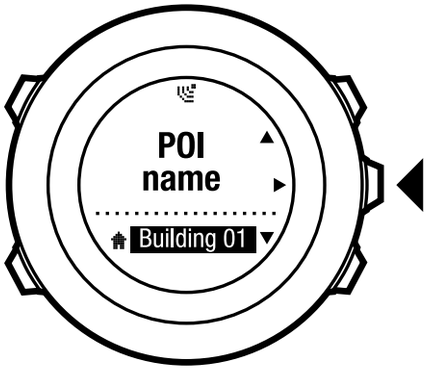
5.

Save location
Latitude
60.27182°N
Longitude
24.97227°E

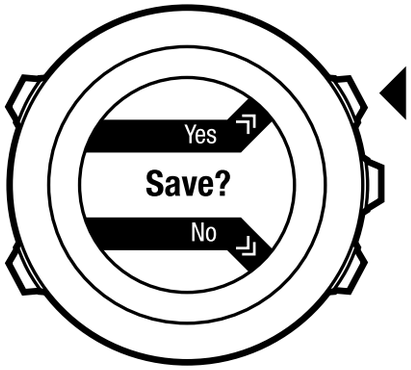
6.


POI
type
Building 01

7.


POI
name
Building 01

8.


Yes
Save?
No

***SUGESTÃO:*** *pode criar pontos de interesse no Movescount seleccionando uma localização num mapa ou inserindo as coordenadas. Os pontos de interesse no Suunto Ambit2 S e no Movescount são sempre sincronizados quando liga o dispositivo ao Movescount.*

### 8.3.2 Adicionar manualmente coordenadas de pontos de interesse

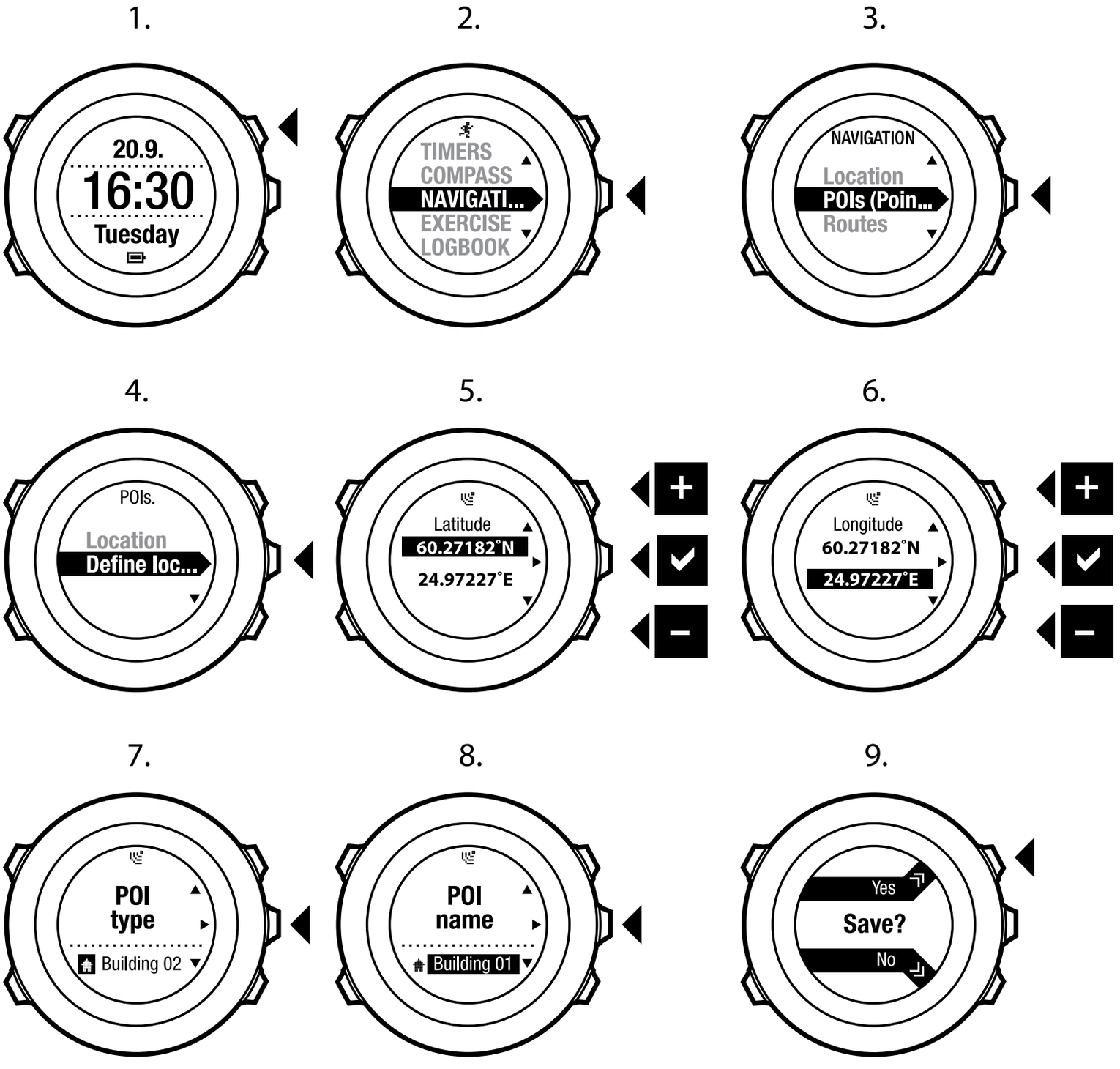
Pode guardar uma localização diferente da sua localização actual como ponto de interesse, introduzindo manualmente as coordenadas.

Para adicionar manualmente as coordenadas de uma localização:

1. prima [Start Stop] para aceder ao menu inicial;
2. aceda a **NAVEGAÇÃO** usando [Start Stop] e seleccione usando [Next];
3. aceda a **PDI (Pontos de interesse)** com [Light Lock] e seleccione utilizando [Next]. O dispositivo apresenta o número de pontos de interesse que se encontram guardados no dispositivo e a quantidade de espaço disponível para novos pontos de interesse;
4. aceda a **Definir localização** com [Light Lock] e seleccione utilizando [Next]. O dispositivo apresenta as coordenadas da localização onde foi tirado o último sinal de GPS;
5. edite os valores da latitude com [Start Stop] e [Light Lock]. Aceite os valores com [Next];
6. edite os valores da longitude com [Start Stop] e [Light Lock]. Aceite os valores com [Next];
7. seleccione um tipo de ponto de interesse adequado para a localização. Percorra os diferentes tipos de ponto de interesse com [Start Stop] ou [Light Lock]. Seleccione um ponto de interesse com [Next];

8. seleccione um nome adequado para a localização. Percorra as opções de nomes com [Start Stop] ou [Light Lock]. Seleccione um nome com [Next];
9. prima [Start Stop] para guardar o ponto de interesse.

***SUGESTÃO:*** *ao percorrer as opções do menu, pode aumentar a velocidade mantendo [Start Stop] ou [Light Lock] premido até as opções começarem a alterar-se mais rapidamente.*


1.
20.9.
16:30
Tuesday
2.
TIMERS
COMPASS
NAVIGATI...
EXERCISE
LOGBOOK
3.
NAVIGATION
Location
POIs (Poin...
Routes
4.
POIs.
Location
Define loc...
5.
Latitude
60.27182˚N
24.97227˚E
6.
Longitude
60.27182˚N
24.97227˚E
7.
POI
type
Building 02
8.
POI
name
Building 01
9.
Yes
Save?
No

### 8.3.3 Navegar para um ponto de interesse

O Suunto Ambit2 S inclui navegação por GPS que lhe permite navegar para um destino predefinido, memorizado como um ponto de interesse.

***NOTA:*** *também pode usar a navegação durante o registo de um exercício; consulte secção 11.6.6 Navegar durante o exercício na página 73.*

Para navegar para um ponto de interesse:

1. prima [Start Stop] para aceder ao menu inicial;
2. aceda a **NAVEGAÇÃO** usando [Start Stop] e entre usando [Next];
3. aceda a **PDI (Pontos de interesse)** com [Light Lock] e seleccione utilizando [Next].
   O dispositivo apresenta o número de pontos de interesse guardados e o espaço disponível para novos pontos de interesse;
4. os pontos de interesse são agrupados por tipo. Aceda ao tipo de ponto de interesse pretendido com [Start Stop] ou [Light Lock]. Seleccione com [Next];
5. o dispositivo apresenta todos os pontos de interesse guardados com o tipo de ponto de interesse seleccionado. Percorra até ao ponto de interesse para o qual pretende ir com [Start Stop] ou [Light Lock] e seleccione com [Next].
6. prima [Next] para seleccionar **Navegar**;
   se estiver a utilizar a bússola pela primeira vez, é necessário calibrá-la. Para obter mais informações, consulte *secção 9.1 Calibrar a bússola na página 51*.
   Depois de activar a bússola, o dispositivo começa a procurar um sinal de GPS e apresenta **GPS encontrado** depois de adquirir o sinal;

7. inicie a navegação para o ponto de interesse. O dispositivo apresenta as seguintes informações:
   - seta a apontar na direcção do destino (indicador para a esquerda/direita);
   - a distância em relação ao destino;
   - o nome do ponto de interesse para onde se dirige, o seu desvio em relação à direcção em graus (0° é a direcção correcta) ou, alternativamente, a direcção actual em pontos cardeais (**N**, **S**, **O**, **E**) e pontos colaterais (**NE**, **NO**, **SE**, **SO**).
8. O dispositivo informa-o quando tiver chegado ao destino.

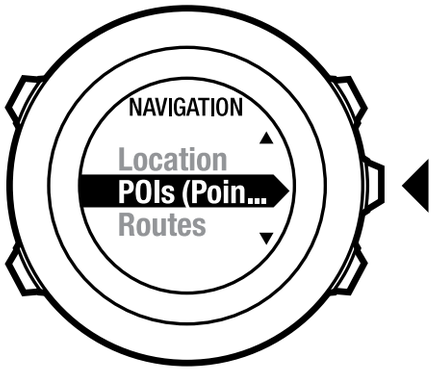
1.

20.9.
16:30
Tuesday

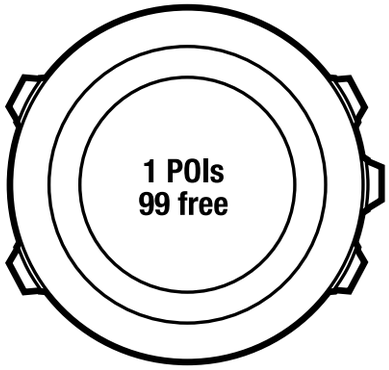
2.

TIMERS
COMPASS
NAVIGATI...
EXERCISE
LOGBOOK

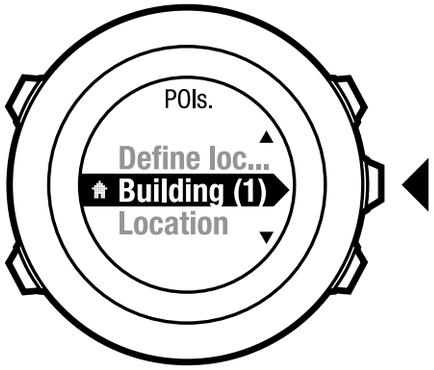
3.


NAVIGATION
Location
POIs (Poin...
Routes

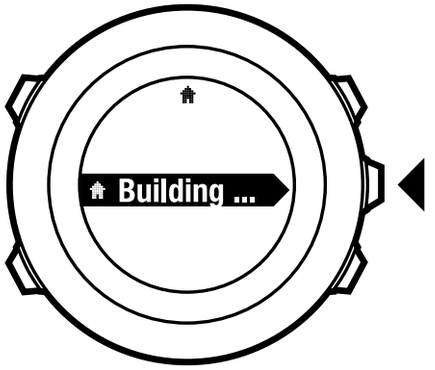
4.


1 POIs
99 free

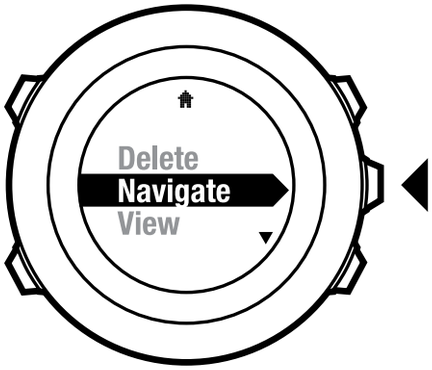
5.


POIs.
Define loc...
Building (1)
Location

6.


Building ...

7.


Delete
Navigate
View

8.

dst 100m
Building 01

At destination
Building 01

***NOTA:*** *a navegação mostra o desvio da seta norte do bisel do relógio em velocidades baixas (<4 km/h) e o desvio da direcção de rumo em velocidades altas (>4 km/h). Se ficar imóvel, pode rodar o dispositivo até chegar a 0, o que indica a direcção correcta. Se for de bicicleta, o Suunto Ambit2 S detecta a direcção mesmo quando o dispositivo é inclinado.*

### 8.3.4 Eliminar um ponto de interesse (PDI)

Para eliminar um ponto de interesse:

1. prima [Start Stop] para aceder ao menu inicial;
2. aceda a **NAVEGAÇÃO** usando [Start Stop] e entre usando [Next];
3. aceda a **PDI (Pontos de interesse)** com [Light Lock] e seleccione utilizando [Next].
   O dispositivo apresenta o número de pontos de interesse guardados e o espaço disponível para novos pontos de interesse;
4. os pontos de interesse são agrupados por tipo. Aceda ao tipo de ponto de interesse pretendido com [Start Stop] ou [Light Lock]. Seleccione com [Next];
5. o dispositivo apresenta todos os pontos de interesse guardados com o tipo de ponto de interesse seleccionado. Percorra até ao ponto de interesse que pretende apagar com [Start Stop] ou [Light Lock] e seleccione com [Next];
6. aceda a **Eliminar** com [Start Stop]. Seleccione com [Next];
7. prima [Start Stop] para confirmar.

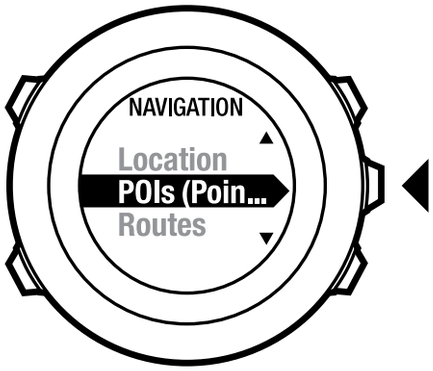
1.

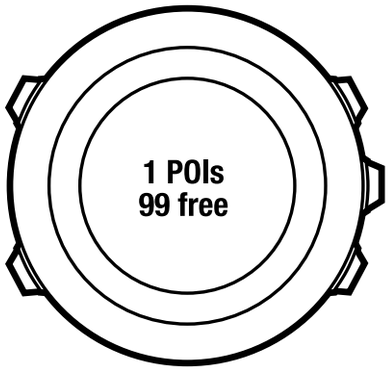
20.9.
16:30
Tuesday

2.

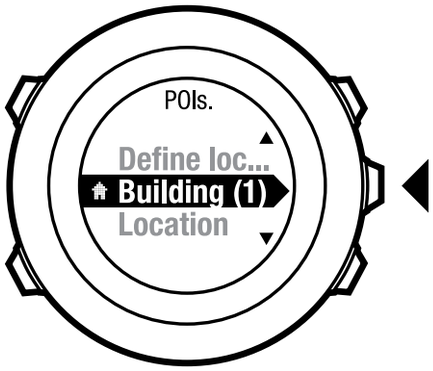
TIMERS
COMPASS
NAVIGATI...
EXERCISE
LOGBOOK

3.

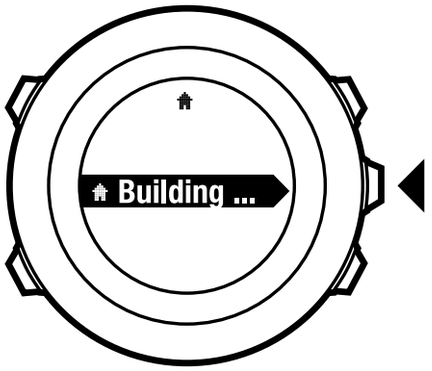

NAVIGATION
Location
POIs (Poin...
Routes


1 POIs
99 free

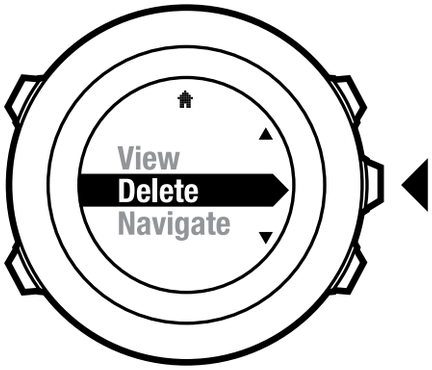
4.


POIs.
Define loc...
Building (1)
Location

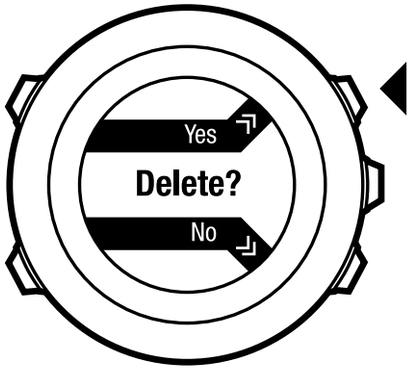
5.


Building ...

6.


View
Delete
Navigate

7.


Yes
Delete?
No

***NOTA:*** *quando apaga um ponto de interesse no Movescount e sincroniza o Suunto Ambit2 S, o ponto de interesse é apagado do dispositivo mas apenas é desactivado no Movescount.*

## 8.4 Navegação por percurso

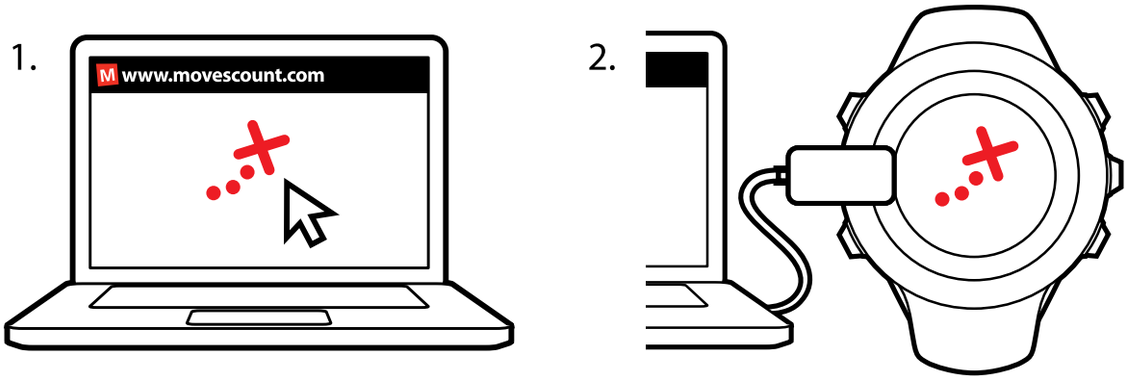
### 8.4.1 Adicionar um percurso

Pode criar um percurso no Movescount, ou pode importar um criado com outro dispositivo a partir do seu computador para o Movescount. Também pode registar um percurso com o seu Suunto Ambit2 S e transferi-lo para o Movescount; consulte *secção 11.6.1 Registar voltas na página 67*.

Para adicionar um percurso:

1. aceda a www.movescount.com. Siga as instruções sobre como importar ou criar um percurso.
2. active o Moveslink e ligue o Suunto Ambit2 S ao computador com o cabo Suunto USB. O percurso é transferido automaticamente para o dispositivo.

***NOTA:*** *Verifique se o percurso que pretende transferir para o seu Suunto Ambit2 S está seleccionado no Movescount.*




## 8.4.2 Navegar num percurso

Pode navegar num percurso que tenha transferido para o seu Suunto Ambit2 S a partir do Movescount; consulte *secção 8.4.1 Adicionar um percurso na página 42*.

***NOTA:*** *também pode usar a navegação durante o registo de um exercício; consulte secção 11.6.6 Navegar durante o exercício na página 73.*

Para navegar num percurso:

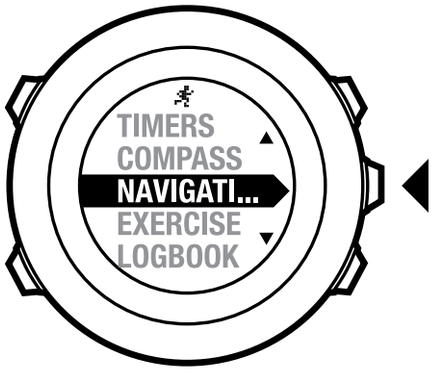
1. prima [Start Stop] para aceder ao menu inicial;
2. aceda a **NAVEGAÇÃO** usando [Start Stop] e entre usando [Next];
3. aceda a **Percursos** usando [Start Stop] e entre usando [Next];
   O dispositivo apresenta o número de percursos guardados e depois uma lista de todos os seus percursos;
4. vá até ao percurso em que pretende navegar com [Start Stop] ou [Light Lock]. Seleccione com [Next];

5. o dispositivo apresenta todos os pontos de referência no percurso seleccionado. Percorra até ao ponto de referência que pretende usar como ponto de partida com [Start Stop] ou [Light Lock]. Aceite com [Next];
6. prima [Next] para seleccionar **Navegar**;
7. se tiver seleccionado um ponto de referência a meio do percurso, o Suunto Ambit2 S pede-lhe para seleccionar a direcção da navegação. Prima [Start Stop] para seleccionar **Para frente** ou [Light Lock] para seleccionar **Para trás**.
   Se tiver seleccionado o primeiro ponto de referência como ponto de partida, o Suunto Ambit2 S navega no percurso para a frente (do primeiro até ao último ponto de referência). Se tiver seleccionado o último ponto de referência como ponto de partida, o Suunto Ambit2 S navega no percurso para trás (do último até ao primeiro ponto de referência);
8. se estiver a utilizar a bússola pela primeira vez, é necessário calibrá-la. Para obter mais informações, consulte *secção 9.1 Calibrar a bússola na página 51*. Depois de activar a bússola, o dispositivo começa a procurar um sinal de GPS e apresenta **GPS encontrado** depois de adquirir o sinal;
9. inicie a navegação para o primeiro ponto de referência no percurso. O dispositivo informa-o quando estiver a chegar ao ponto de referência e começa a navegar automaticamente para o ponto de referência seguinte no percurso;
10. Antes do último ponto de referência do percurso, o dispositivo informa-o de que chegou ao destino.

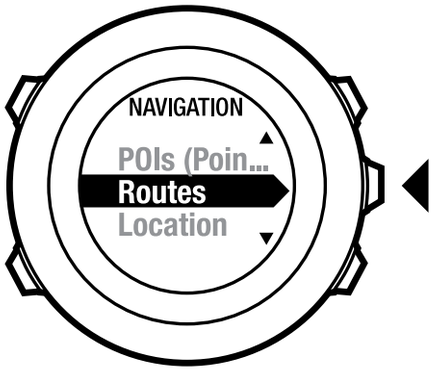
1.

20.9.
16:30
Tuesday

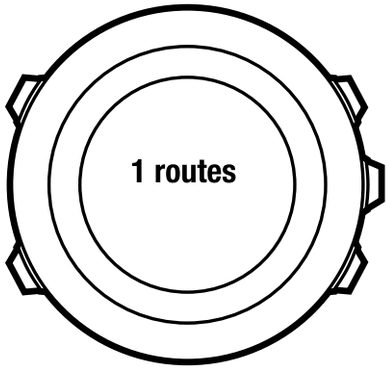
2.


TIMERS
COMPASS
NAVIGATI...
EXERCISE
LOGBOOK

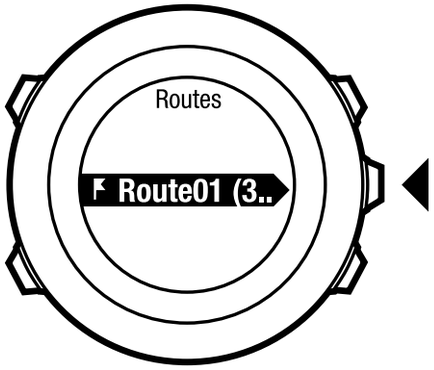
3.


NAVIGATION
POIs (Poin...
Routes
Location

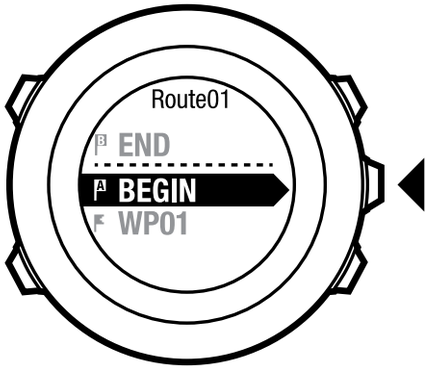
4.


1 routes

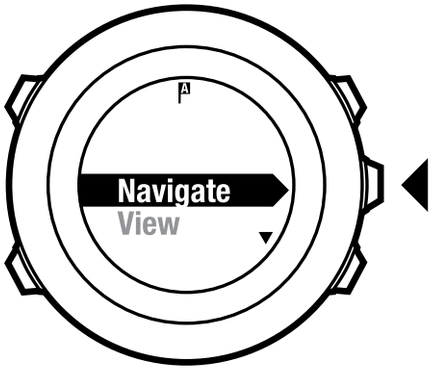
5.


Routes
Route01 (3..

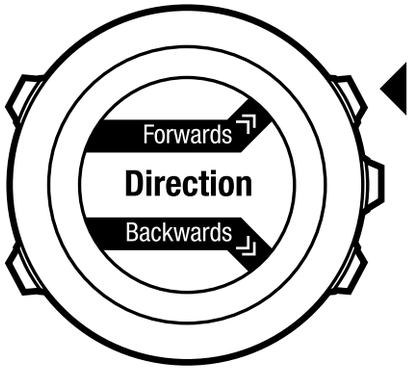
6.


Route01
END
BEGIN
WP01

7.

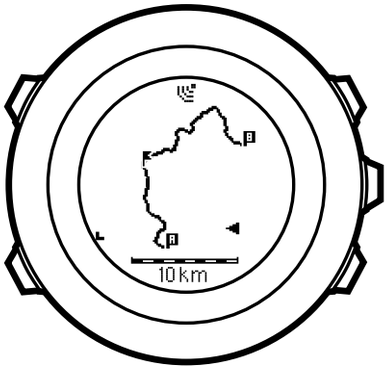

Navigate
View

8.

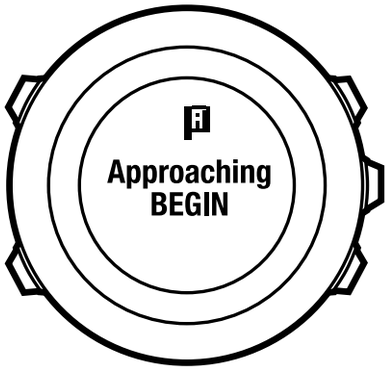

Forwards
Direction
Backwards

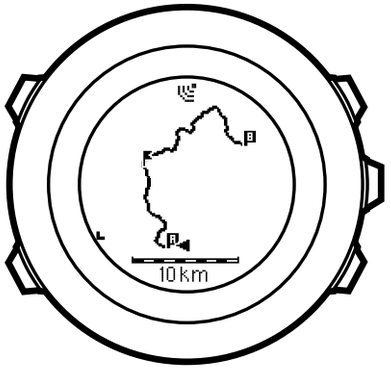
GPS
Found

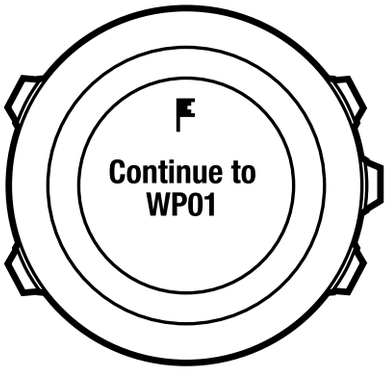
9.

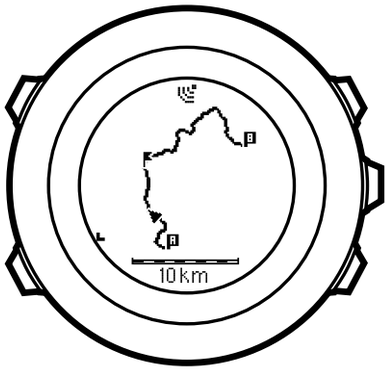

10 km

10.

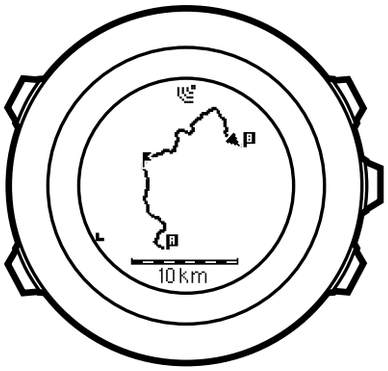

Approaching
BEGIN

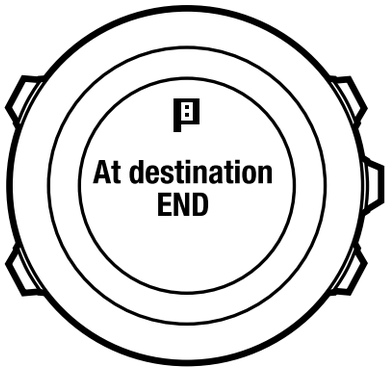

10 km

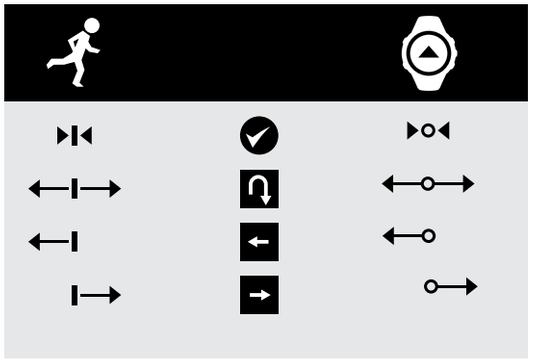

Continue to
WP01


10 km

...

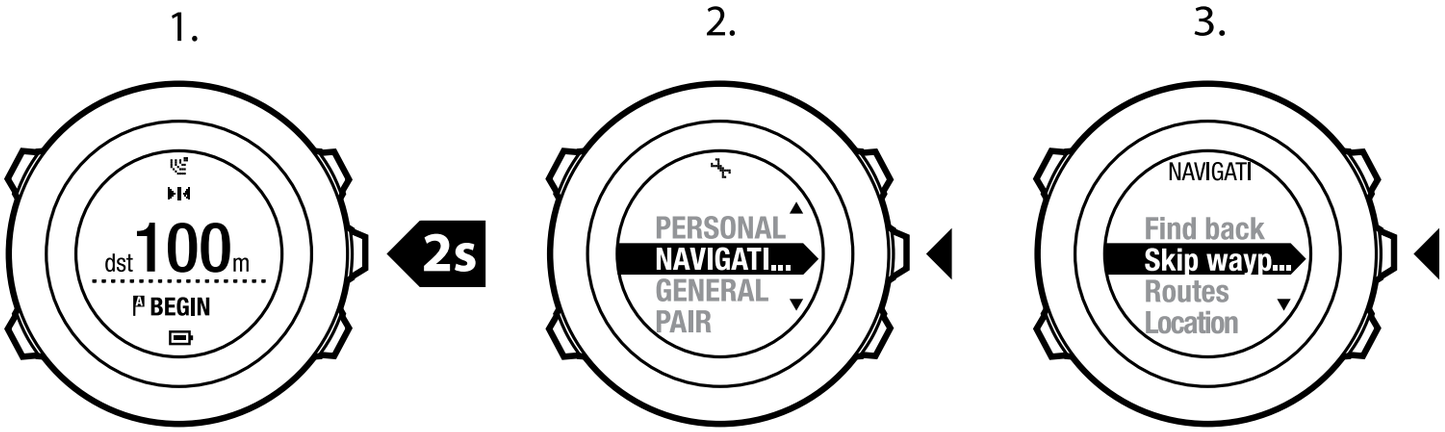

10 km


At destination
END



Para ignorar um ponto de referência num percurso:

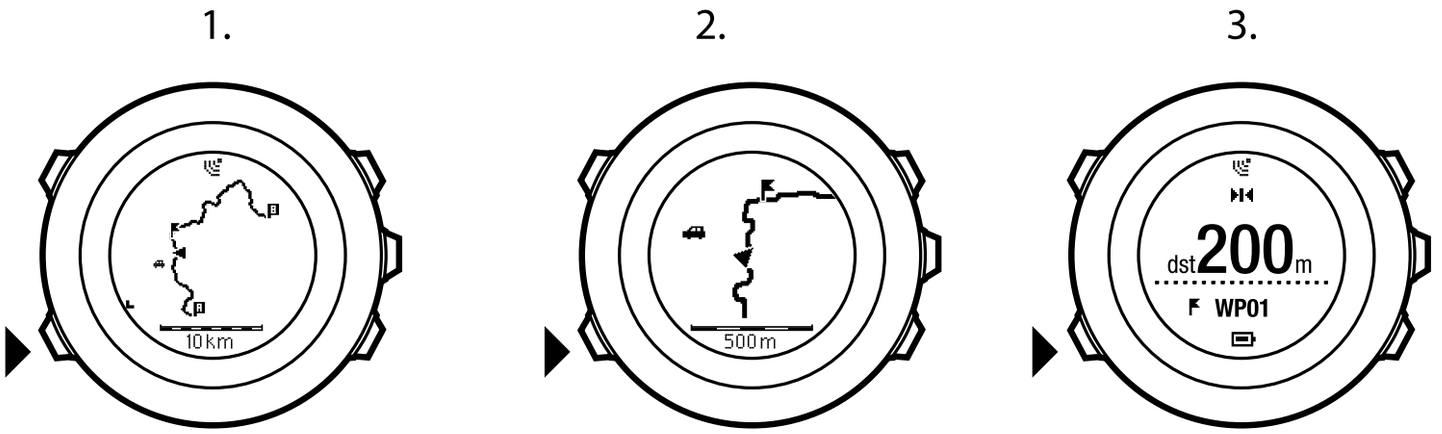
1. enquanto estiver a navegar num percurso, mantenha premido [Next] para aceder ao menu de opções;
2. prima [Next] para seleccionar **NAVEGAÇÃO**;
3. aceda a **Ignorar ponto referência** com [Start Stop] e confirme com [Next]. O dispositivo ignora o ponto de referência e começa a navegar directamente para o ponto de referência seguinte no percurso.




## 8.4.3 Durante a navegação

Durante a navegação, prima [View] para percorrer as seguintes visualizações:

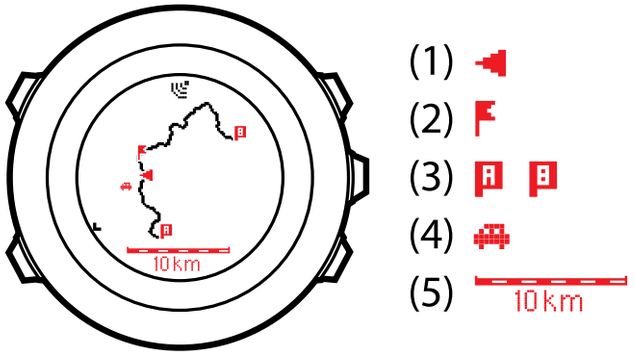
1. visualização completa que mostra todo o percurso;
2. visualização ampliada do percurso. Por predefinição, a visualização ampliada aparece numa escala de 500 m/0.25 mi, mas poderá ser maior no caso de estar afastado do percurso. Pode alterar a orientação do mapa nas definições; consulte *capítulo 13 Configuração de na página 94*;
3. visualização de navegação por ponto de referência.




## Visualização completa do percurso

A visualização completa do percurso apresenta as seguintes informações:

- (1) seta a indicar a sua posição e a apontar na direcção para onde se desloca;
- (2) o ponto de referência seguinte no percurso;
- (3) o primeiro e o último ponto de referência no percurso;
- (4) os PDI que estão perto do percurso. O PDI mais próximo é mostrado como um ícone;
- (5) a escala de visualização completa do percurso.

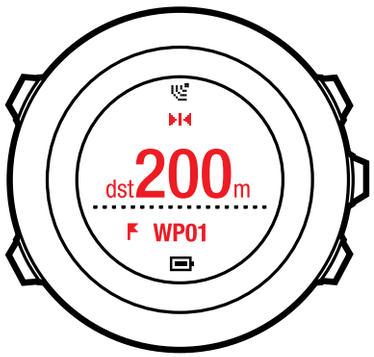



***NOTA:*** *na visualização completa do percurso o norte está sempre para cima.*

### Visualização de navegação por ponto de referência

A visualização de navegação por ponto de referência apresenta as seguintes informações:

- (1) seta a apontar na direcção do ponto de referência seguinte (indicador para a esquerda/direita);
- (2) a distância a que se encontra do ponto de referência seguinte;
- (3) o ponto de referência seguinte para onde se dirige.




(1)
(2) dst200m
(3) WP01

## 8.4.4 Apagar um percurso

Pode eliminar e desactivar percursos no Movescount.

Para eliminar um percurso:

1. aceda a www.movescount.com e siga as instruções sobre como apagar ou desactivar um percurso;
2. active o Moveslink e ligue o Suunto Ambit2 S ao computador com o cabo Suunto USB. Enquanto as definições são sincronizadas, o percurso é removido automaticamente do dispositivo.

# 9 UTILIZAR A BÚSSOLA 3D

O Suunto Ambit2 S tem uma bússola 3D que lhe permite orientar-se em relação ao norte magnético. A bússola com compensação de inclinação apresenta-lhe medições exactas mesmo que a bússola não esteja nivelada horizontalmente.

A bússola é um visor temporário que tem de ser activado.

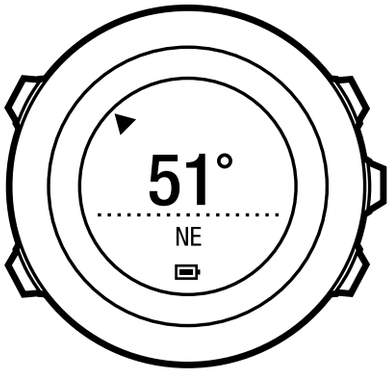
Para activar a bússola:

1. prima [Start Stop] para aceder ao menu inicial;
2. aceda a **BÚSSOLA** com [Start Stop] e seleccione usando [Next].

***NOTA:*** *Após 2 minutos no modo de poupança de energia o visor temporário desparece.*

O modo **COMPASS (BÚSSOLA)** inclui a informação seguinte:

- linha do meio: direcção da bússola em graus;
- linha inferior: alternância entre a direcção actual em pontos cardeais (**N**, **S**, **O**, **E**) e em pontos colaterais (**NE**, **NO**, **SE**, **SO**), horas e visualização vazia com [View].




A bússola passará automaticamente para o modo de poupança de energia após um minuto. Volte a activar a bússola com o botão [Start Stop].

Para obter mais informações sobre a utilização da bússola durante o exercício, consulte *secção 11.6.4 Utilizar a bússola durante o exercício na página 71*.

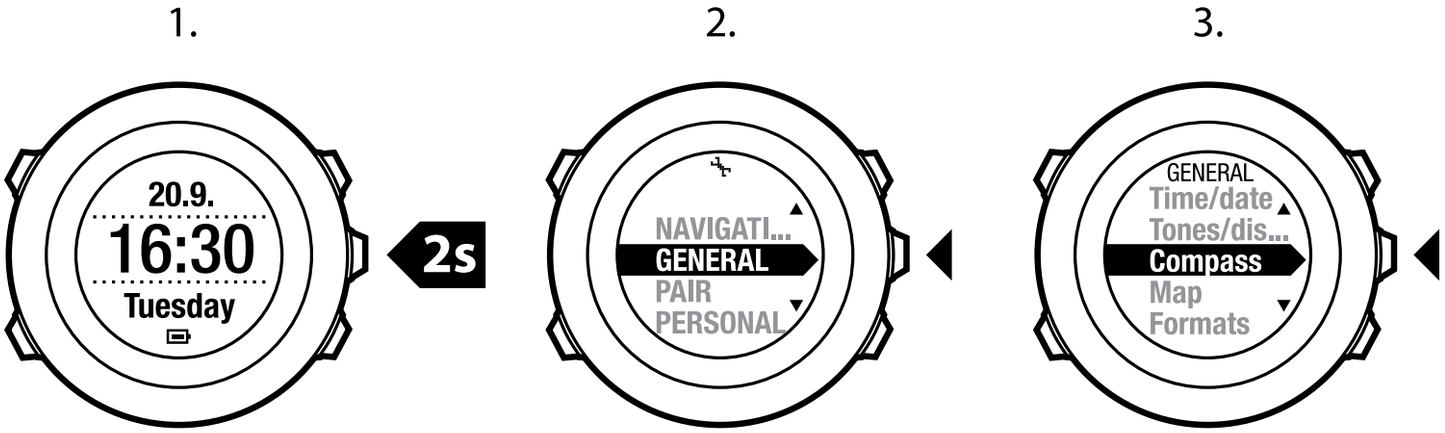
## 9.1 Calibrar a bússola

O modo **COMPASS (BÚSSOLA)** pede-lhe que calibre a bússola antes de a começar a utilizar. Se já tiver calibrado a bússola e pretender voltar a calibrá-la, pode aceder à opção de calibração no menu de opções.

***NOTA:*** *A calibração da bússola 3D requer duas acções, a rotação horizontal e a inclinação vertical. Deve ler todas as instruções antes de iniciar a calibração.*

Para aceder à calibração da bússola:

1. mantenha [Next] premido para aceder ao menu de opções;
2. aceda a **GERAL** com [Light Lock] e entre com [Next];
3. aceda a **Bússola** usando [Start Stop] ou [Light Lock] e entre usando [Next];
4. prima [Next] para seleccionar **Calibração**.

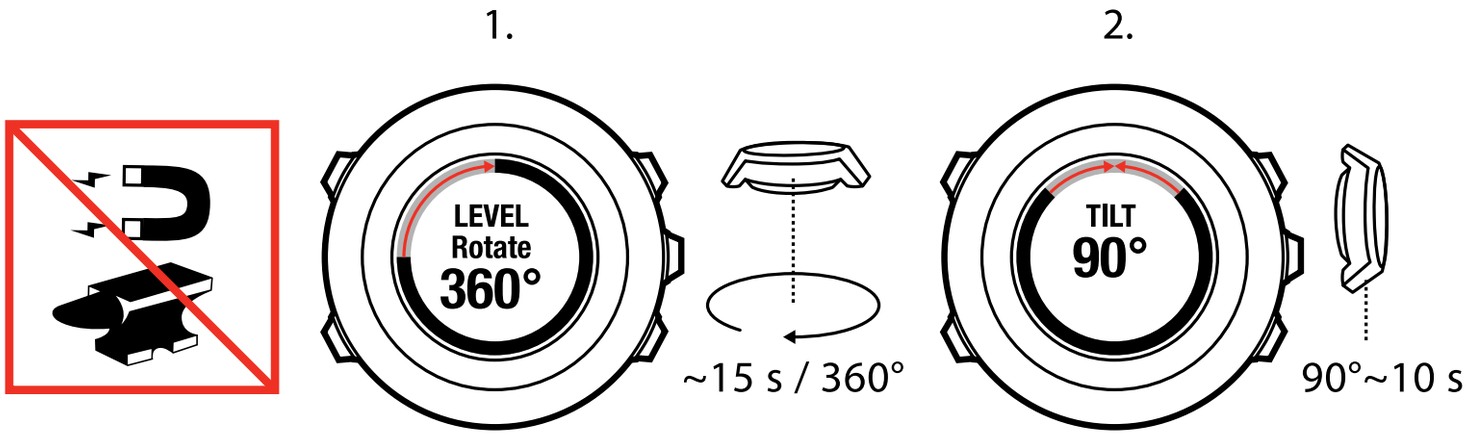



Para calibrar a bússola:

1. mantenha o dispositivo o mais nivelado possível e rode-o até os segmentos do anel exterior do visor ficarem preenchidos e ouvir um som a confirmar

a calibração bem sucedida. O texto **Nível** fica intermitente no visor quando o dispositivo não está nivelado;

2. a calibração inclinada inicia automaticamente após uma calibração nivelada bem sucedida. Mantenha o dispositivo inclinado a 90º até ouvir o som de confirmação e aparecer o texto **Calibração bem sucedida**.
   Se a calibração não for bem sucedida, é mostrado o texto **Calibração falhada**. Para repetir a calibração, prima [Start Stop].




## 9.2 Definir o valor de declinação

Para assegurar indicações correctas da bússola, defina um valor de declinação preciso.

Os mapas de papel apontam para o norte geográfico. Porém, as bússolas apontam para o norte magnético – uma região sobre a Terra para onde são atraídos os campos magnéticos terrestres. Uma vez que o norte magnético e o norte geográfico não estão na mesma localização, tem de definir a declinação na bússola. O ângulo entre o norte magnético e o geográfico é a declinação.

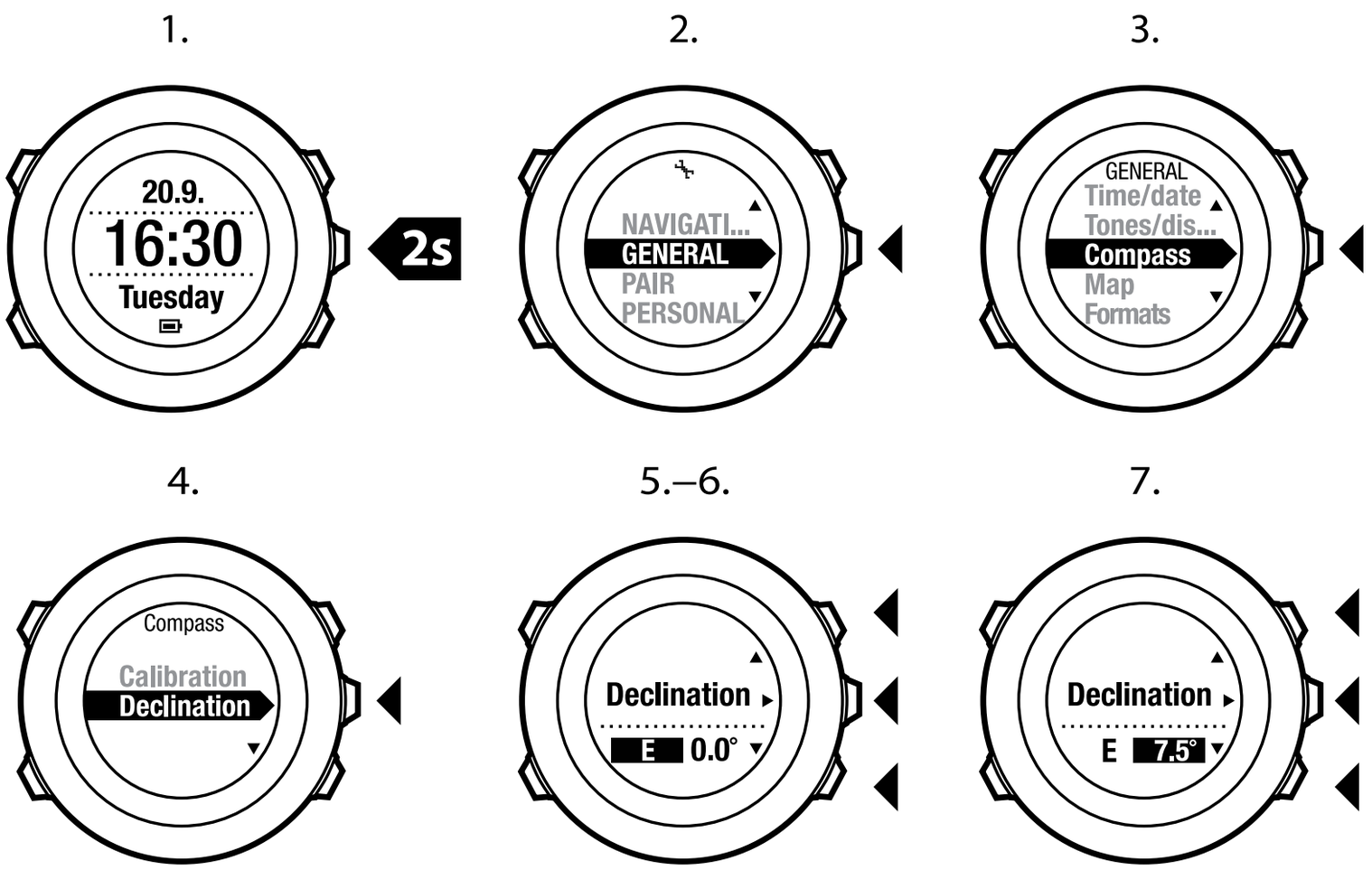
O valor de declinação aparece em quase todos os mapas. Como a localização do norte magnético muda constantemente, o valor de declinação mais exacto

e actualizado pode ser obtido na Internet (por exemplo, em www.magnetic-declination.com).

Porém, os mapas de orientação são criados com o norte magnético como referência. Isto significa que quando utilizar mapas de orientação tem de desactivar a correcção da declinação definindo o valor de declinação para 0 graus.

Para definir o valor de declinação:

1. mantenha [Next] premido para aceder ao menu de opções;
2. prima [Next] para aceder a **GERAL**;
3. aceda a **Bússola** com [Light Lock] e seleccione utilizando [Next];
4. aceda a **Declinação** com [Light Lock] e seleccione com [Next];
5. desactive a declinação seleccionando -- ou seleccione **O** (Oeste) ou **E** (Este);
6. defina o valor de declinação com [Start Stop] ou [Light Lock];
7. prima [Next] para aceitar a definição.


1.
20.9.
16:30
Tuesday
2s
2.
NAVIGATI...
GENERAL
PAIR
PERSONAL
3.
GENERAL
Time/date
Tones/dis...
Compass
Map
Formats
4.
Compass
Calibration
Declination
5.–6.
Declination
E 0.0°
7.
Declination
E 7.5°

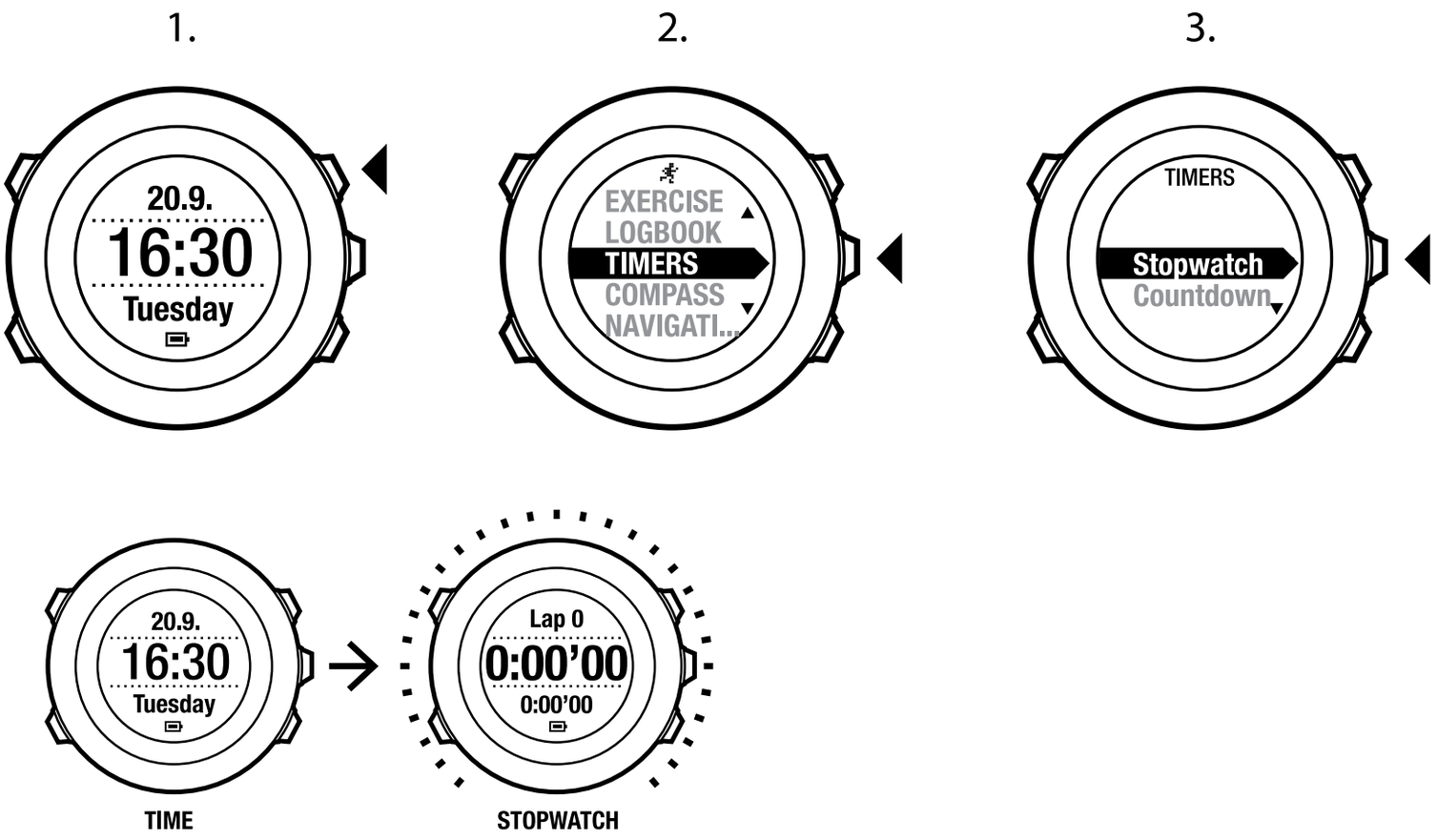
# 10 TEMPORIZADORES

## 10.1 Activar o cronómetro

O cronómetro permite medir o tempo sem iniciar um exercício. Depois de o cronómetro ser activado, este é mostrado como visor adicional após o modo **TIME (HORAS)**.

Para activar/desactivar o cronómetro:

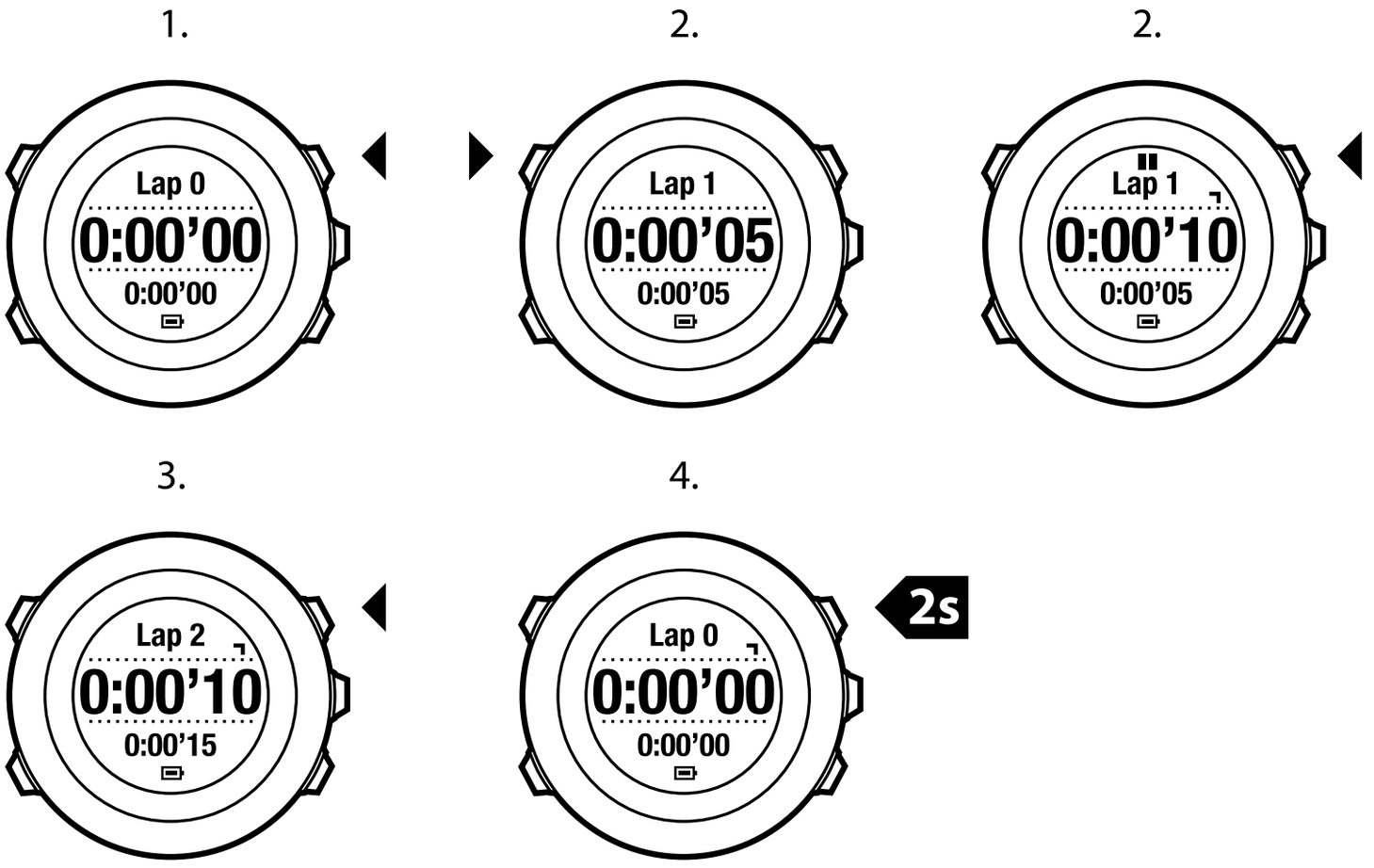
1. prima [Start Stop] para aceder ao menu inicial;
2. Aceda a **TEMPORIZADORES** com [Light Lock] e seleccione utilizando [Next].
3. Prima [Next] para seleccionar **Cronómetro**.



## 10.2 Utilizar o cronómetro

Para utilizar o cronómetro:

1. com o visor do cronómetro activado, prima [Start Stop] para iniciar a contagem do tempo;
2. prima [Back Lap] para efectuar uma volta, ou prima [Start Stop] para pausar o cronómetro. Para visualizar os tempos por volta, prima [Back Lap] quando o cronómetro está pausado;
3. prima [Start Stop] para continuar;
4. para repor o tempo, mantenha [Start Stop] premido enquanto o cronómetro está em pausa.



Quando o cronómetro está a funcionar, pode:

- premir [Ver] para alternar entre a hora e o tempo por volta indicados na linha inferior do visor;
- alterne para o modo **TIME (HORAS)** com [Next];
- entrar no menu de opções mantendo [Next] premido.

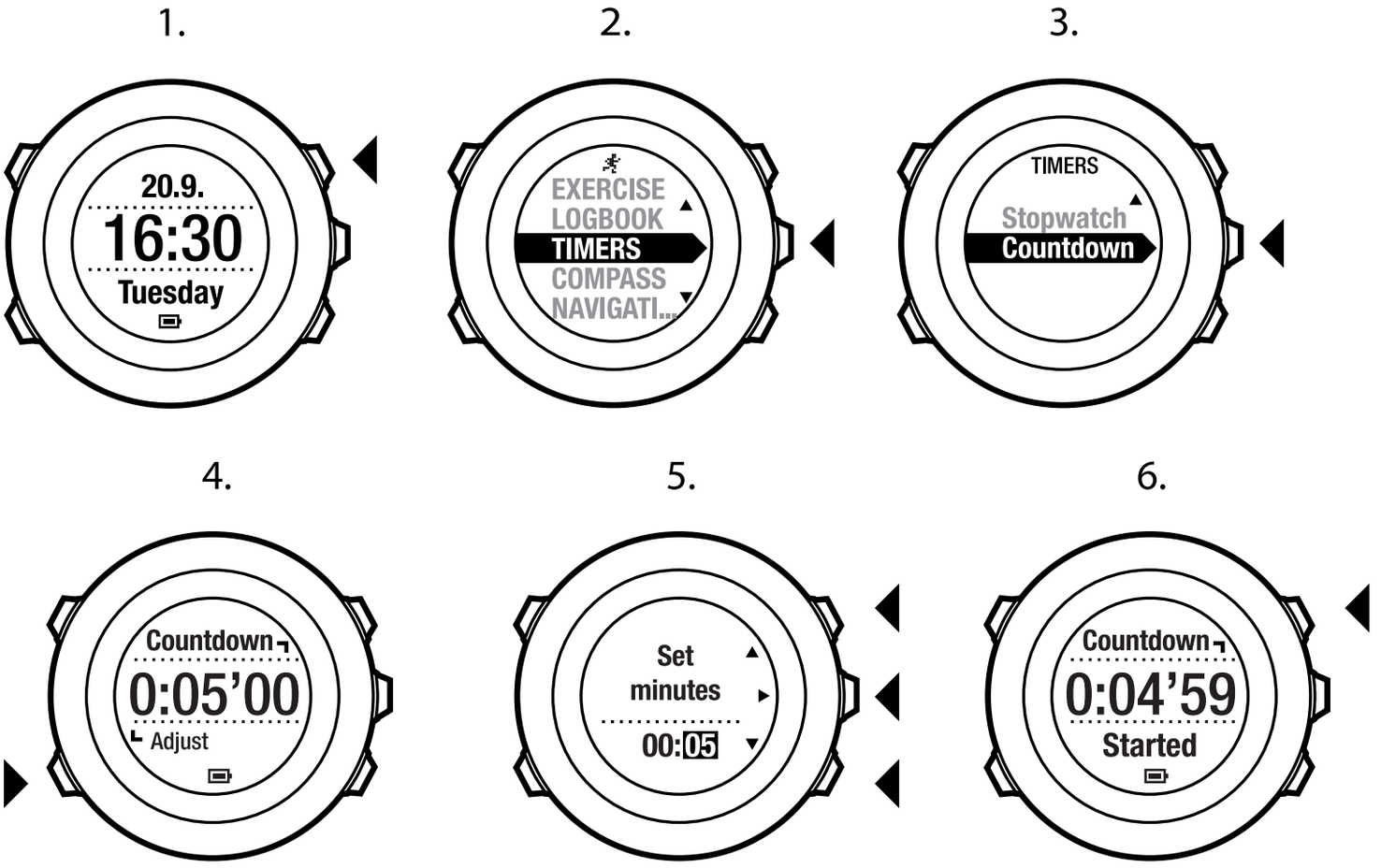
## 10.3 Temporizador decrescente

Poderá definir o temporizador para efectuar uma contagem decrescente desde uma hora predefinida até zero. Depois de ter activado o temporizador decrescente, este é mostrado como visor adicional após o modo **TIME (HORAS)**.

O temporizador emite um som curto a cada segundo durante os últimos 10 segundos e emite um alarme quando alcançar zero.

Para definir o temporizador decrescente:

1. prima [Start Stop] para aceder ao menu inicial;
2. aceda a **TEMPORIZADORES** com [Light Lock] e seleccione usando [Next];
3. aceda a **Cont. decr.** com [Light Lock] e seleccione usando [Next];
4. prima [Ver] para ajustar o temporizador decrescente;
5. defina a hora e os minutos com [Start Stop] e [Light Lock]. Aceite com [Next];
6. prima [Start Stop] para iniciar a contagem decrescente.




Quando a contagem decrescente tiver terminado, o temporizador decrescente desaparece após um período de tempo de 2 minutos.

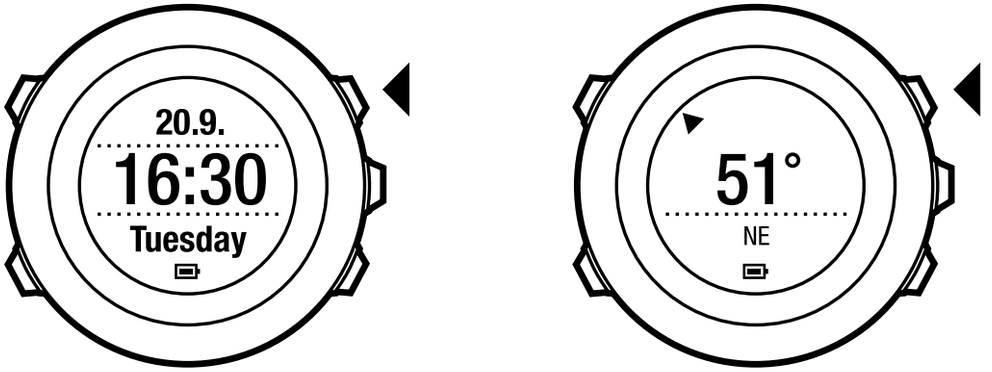
Para desactivar o temporizador, aceda a **TEMPORIZADORES** no menu inicial e seleccione **Terminar cont. decr.**.

***SUGESTÃO:*** *pode pausar/continuar a contagem decrescente premindo [Start Stop].*

# 11 UTILIZAR MODOS DESPORTIVOS

Use os modos desportivos para efectuar registos de exercício e visualizar várias informações durante o exercício.

Pode aceder aos modos desportivos premindo [Start Stop] no modo **TIME (HORAS)** e **COMPASS (BÚSSOLA)**.




## 11.1 Modos desportivos

Pode seleccionar um modo desportivo adequado a partir dos modos desportivos predefinidos. A informação apresentada no visor durante o exercício varia consoante o desporto. Por exemplo, o modo desportivo permite especificar se é usada a velocidade de FusedSpeed™ ou somente de GPS. (Para obter mais informações, consulte *capítulo 12 FusedSpeed na página 91*.) O modo desportivo seleccionado também afecta as definições de exercício, tais como os limites de FC, a distância de volta automática e a frequência de gravação.

No Movescount pode criar mais modos desportivos personalizados, editar os modos desportivos predefinidos e transferi-los para o seu dispositivo.

Durante o exercício, os modos desportivos predefinidos dão-lhe informações úteis para um desporto específico.

- **Ciclismo**: informação sobre velocidade, distância, cadência e frequência cardíaca
- **Natação indoor**: frequência média de braçada, ritmo máx., média de SWOLF
- **Outros desportos**: informação sobre velocidade, frequência cardíaca e altitude
- **Treino indoor**: informação sobre frequência cardíaca (sem GPS)
- **Triatlo**: informação sobre combinação de natação ao ar livre, ciclismo e corrida
- **Corrida**: informação sobre ritmo, frequência cardíaca e cronógrafo
- **Natação ar livre**: frequência média de braçada, ritmo máx., média de SWOLF

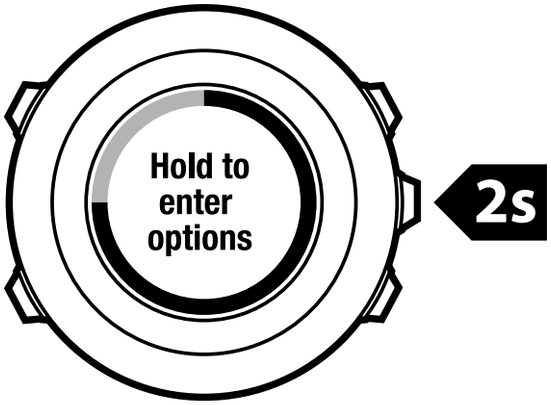
## 11.2 Opções adicionais nos modos desportivos

Quando está seleccionado um modo desportivo, mantenha [Next] premido para aceder a opções adicionais para utilizar durante o seu exercício.

- Seleccione **NAVEGAÇÃO** para aceder às seguintes opções:
  - seleccione **Voltar** para voltar ao ponto de partida do seu exercício;
  - seleccione **Localização** para verificar as coordenadas da sua localização actual ou para a guardar como um ponto de interesse;
  - seleccione **PDI (Pontos de interesse)** para navegar para um ponto de interesse;
  - seleccione **Percursos** para navegar num percurso.
- Seleccione **ACTIVAR** para ligar ou desligar as seguintes funcionalidades:
  - seleccione **Intervalo off/on** para activar/desactivar o temporizador de intervalos. O temporizador de intervalos pode ser adicionado a modos desportivos personalizados no Movescount. Para obter mais

informações, consulte *secção 11.6.5 Utilizar o temporizador de intervalos na página 72*;

- seleccione **Pausa autom. off/on** para activar/desactivar a pausa automática;
- seleccione **Limites FC off/on** para activar ou desactivar os limites de FC. Os valores dos limites de frequência cardíaca podem ser especificados no Movescount;
- seleccione **Bússola off/on** para activar/desactivar a bússola. Quando se activa a bússola durante o exercício, ela é apresentada como visor adicional após o modo desportivo.




## 11.3 Utilizar o cinto de frequência cardíaca

Pode ser usado um cinto de frequência cardíaca durante o exercício. Quando utiliza um cinto de frequência cardíaca, o Suunto Ambit2 S fornece-lhe mais informação sobre as suas actividades.

A utilização de um cinto de frequência cardíaca permite obter a seguinte informação durante o exercício:

- frequência cardíaca em tempo real;
- frequência cardíaca média em tempo real;

- frequência cardíaca em forma de gráfico;
- calorias queimadas durante o exercício;
- orientação para exercício com limites de frequência cardíaca definidos;
- Peak Training Effect

A utilização de um cinto de frequência cardíaca permite obter a seguinte informação adicional após o exercício:

- calorias queimadas durante o exercício;
- frequência cardíaca média;
- frequência cardíaca de pico;
- tempo de recuperação.

## Detecção de problemas: ausência de sinal de frequência cardíaca

Se perder o sinal de frequência cardíaca, experimente o seguinte procedimento:

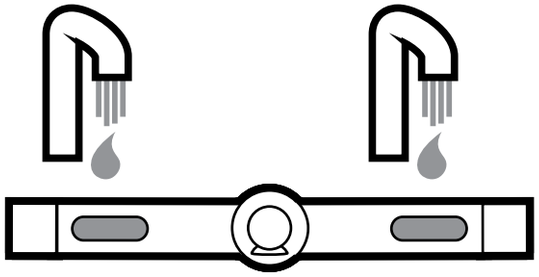
- verifique se está a usar o cinto de frequência cardíaca correctamente (consulte *secção 11.4 Colocar o cinto de frequência cardíaca na página 63*);
- verifique se as áreas dos eléctrodos do cinto de frequência cardíaca estão humedecidas;
- substitua a bateria do cinto de frequência cardíaca caso os problemas persistam;
- volte a emparelhar o cinto de frequência cardíaca com o dispositivo (consulte *capítulo 14 Emparelhar um POD/cinto de frequência cardíaca na página 101*);
- lave a correia de tecido do cinto de frequência cardíaca, regularmente, na máquina.

# 11.4 Colocar o cinto de frequência cardíaca

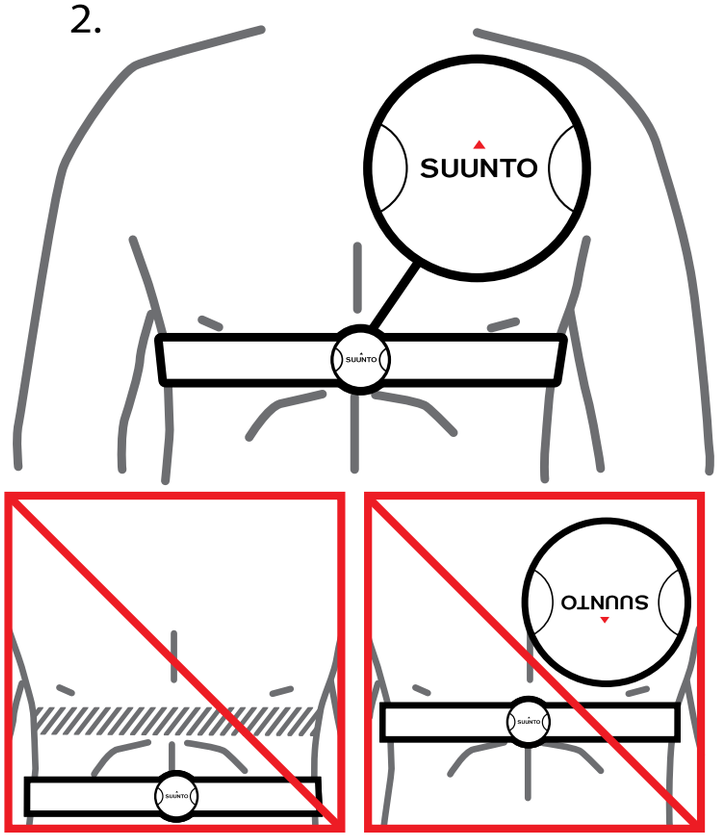
***NOTA:*** *o Suunto Ambit2 S é compatível com o Suunto ANT Comfort Belt.*

Ajuste o tamanho da correia de modo a que o cinto de frequência cardíaca fique bem preso mas confortável. Humedeça as áreas de contacto com água ou gel e coloque o cinto de frequência cardíaca. Certifique-se de que o cinto de frequência cardíaca está centrado no peito e que a seta vermelha está a apontar para cima.

1.



2.




***ADVERTÊNCIA!*** *a utilização do cinto de frequência cardíaca por pessoas com pacemaker, desfibrilador ou outro dispositivo electrónico implantado é da inteira*

*responsabilidade dos utilizadores. Antes de utilizar o cinto de frequência cardíaca pela primeira vez, recomendamos a execução de um teste de exercício sob a supervisão de um médico. Este procedimento garante a segurança e fiabilidade do pacemaker e do cinto de frequência cardíaca quando forem usados simultaneamente. O exercício pode implicar algum risco, especialmente para as pessoas que não estão habituadas a esforço físico. Recomendamos vivamente que consulte o seu médico antes de iniciar um programa de exercício regular.*

***NOTA:*** *o Suunto Ambit2 S não pode receber o sinal do cinto de frequência cardíaca debaixo de água.*

***SUGESTÃO:*** *lave o cinto de frequência cardíaca à máquina, regularmente, após a utilização para evitar odores desagradáveis e para assegurar dados com boa qualidade e funcionalidade. Lave apenas a correia de tecido.*

O Suunto Ambit2 S suporta cintos de frequência cardíaca e determinados sensores com a actualização de software 2.0 (disponível em http://www.movescount.com/connect/Moveslink) compatíveis com ANT+™. Visite www.thisisant.com/directory para obter uma lista de produtos ANT+ compatíveis.

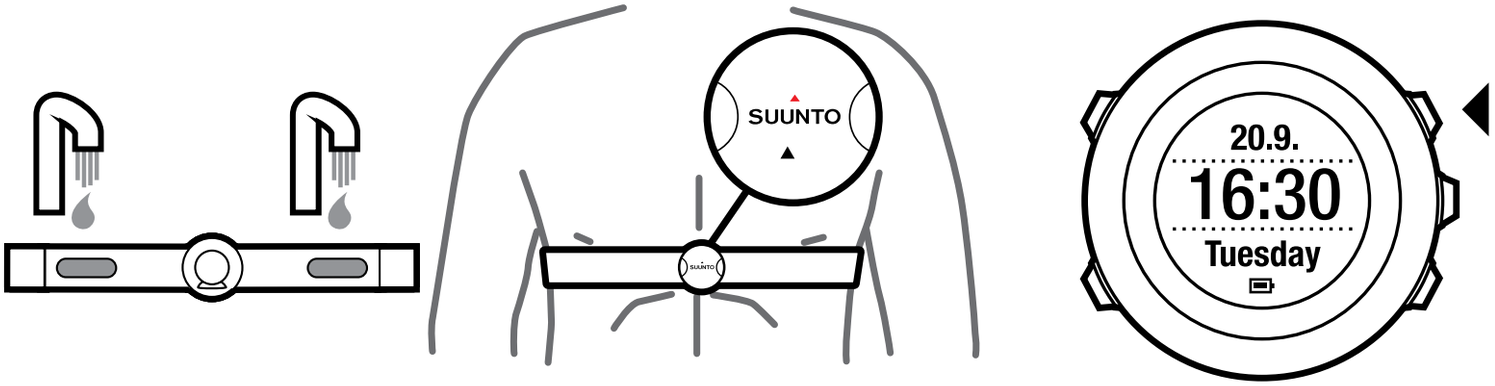
## 11.5 Começar o exercício

Para começar a fazer exercício:

1. humedeça as áreas de contacto e coloque o cinto de frequência cardíaca (opcional);
2. prima [Start Stop] para aceder ao menu inicial;
3. prima [Next] para aceder a **EXERCÍCIO**;

4. percorra as opções do modo desportivo com [Start Stop] ou [Light Lock] e seleccione um modo adequado com [Next] (Para obter mais informações sobre as opções do modo desportivo, consulte *secção 11.1 Modos desportivos na página 59*.);
5. o dispositivo começa automaticamente a procurar o sinal do cinto de frequência cardíaca, caso o modo desportivo seleccionado utilize um cinto de frequência cardíaca. Aguarde que o dispositivo informe que o sinal de frequência cardíaca e/ou de GPS foi localizado e prima [Start Stop] para seleccionar **Mais tarde**. O dispositivo continua a procurar o sinal de frequência cardíaca/GPS.
   Assim que o sinal de frequência cardíaca/GPS tiver sido localizado, o dispositivo começa a apresentar e registar dados de frequência cardíaca/GPS;
6. prima [Start Stop] para começar a registar o exercício. Para aceder ao menu de opções, mantenha [Next] premido (consulte *secção 11.2 Opções adicionais nos modos desportivos na página 60*).

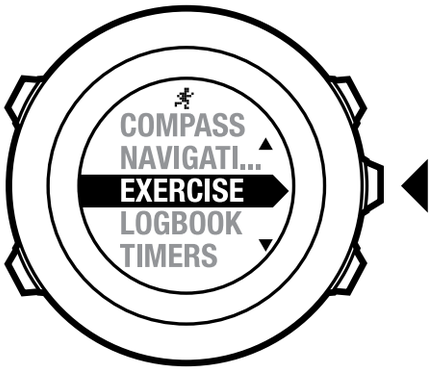
(1.)


SUUNTO

2.


20.9.
16:30
Tuesday

3.


COMPASS
NAVIGATI...
EXERCISE
LOGBOOK
TIMERS

4.

Other spor...
Indoor trai...
Triathlon
Running
Outdoor s...

5.

Later
HR belt
Searching...

6.

Later
GPS
Searching...100%
HR+GPS
Found
dst 0.00 km
00`00.00
avg 0`00 km

## 11.6 Durante o exercício

O Suunto Ambit2 S dá-lhe informações adicionais durante o exercício. As informações adicionais variam consoante o modo desportivo seleccionado; consulte *secção 11.1 Modos desportivos na página 59*. Se usar um cinto de frequência cardíaca e um GPS durante o exercício são mostradas ainda mais informações.

O Suunto Ambit2 S permite-lhe definir as informações que pretende visualizar no visor. Para obter mais informações sobre a personalização dos visores, consulte *capítulo 6 Personalizar o Suunto Ambit2 S na página 14*.

A seguir são apresentadas algumas ideias sobre como utilizar o dispositivo durante o exercício:

- prima [Next] para aceder a visores adicionais;
- prima [View] para aceder a visualizações adicionais;
- para evitar parar acidentalmente a gravação do registo ou fazer voltas desnecessárias, bloqueie os botões mantendo [Light Lock] premido;
- prima [Start Stop] para parar a gravação. A pausa será indicada no seu registo como uma referência de volta. Para retomar a gravação, prima [Start Stop] novamente.

### 11.6.1 Registar voltas

Consoante o modo desportivo que seleccionar, o Suunto Ambit2 S permite-lhe registar várias informações durante o exercício.

Se estiver a usar o GPS durante um registo, o Suunto Ambit2 S também regista o seu percurso e pode consultá-lo no Movescount. Durante o registo do percurso, os ícones de registo e de GPS são mostrados na parte superior do visor.

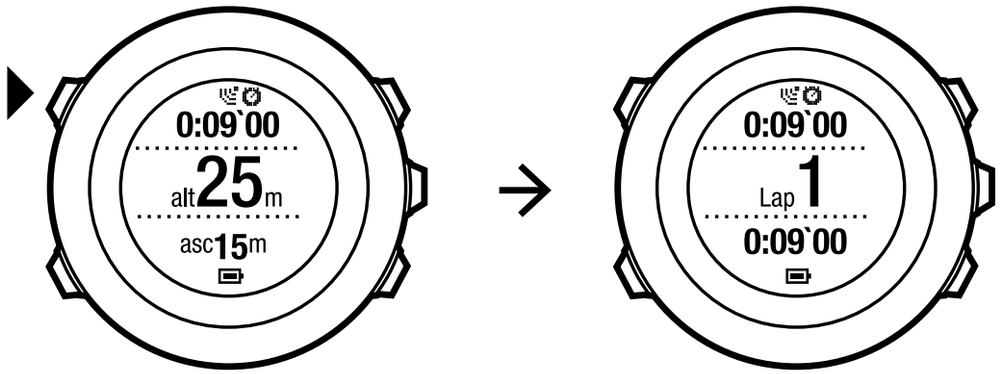
### 11.6.2 Voltas

Durante o exercício, pode contabilizar voltas manualmente ou automaticamente definindo o intervalo de volta automática no Movescount. Quando contabiliza as voltas automaticamente, o Suunto Ambit2 S regista as voltas com base na distância que especificou no Movescount.

Para contabilizar as voltas manualmente, prima [Back Lap] durante o exercício.

O Suunto Ambit2 S mostra as seguintes informações:

- linha superior: tempo parcial (duração desde o início do registo);
- linha do meio: número da volta;
- linha inferior: tempo da volta.




***NOTA:*** *o resumo do exercício mostra sempre uma volta pelo menos, desde o início ao final do seu exercício. As voltas que tiver dado durante o exercício são mostradas como voltas adicionais.*

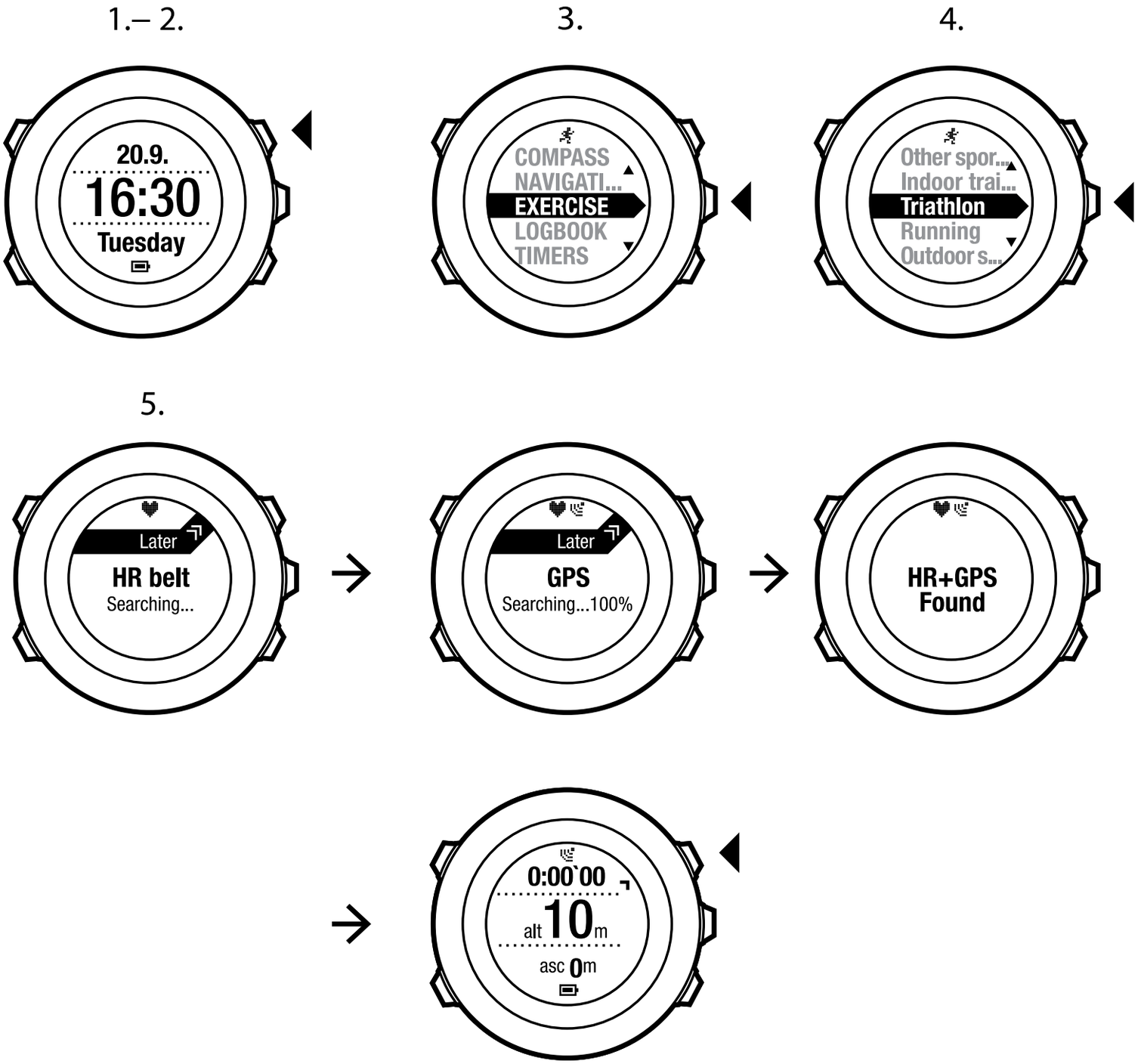
### 11.6.3 Registo de altitude

O Suunto Ambit2 S guarda todas as suas movimentações em altitude desde o início até ao final do registo. Se estiver a participar numa actividade que inclui

mudanças de altitude, pode registar essas mudanças e visualizar posteriormente as informações guardadas.

Para registar altitude:

1. prima [Start Stop] para aceder ao menu inicial;
2. prima [Next] para seleccionar **EXERCÍCIO**;
3. percorra os modos desportivos com [Start Stop] ou [Light Lock] e seleccione um modo adequado com [Next];
4. aguarde que o dispositivo informe que o sinal de frequência cardíaca e/ou de GPS foi localizado e prima [Start Stop] para seleccionar **Mais tarde**. O dispositivo continua a procurar o sinal de frequência cardíaca/GPS. Prima [Start Stop] para iniciar o registo.

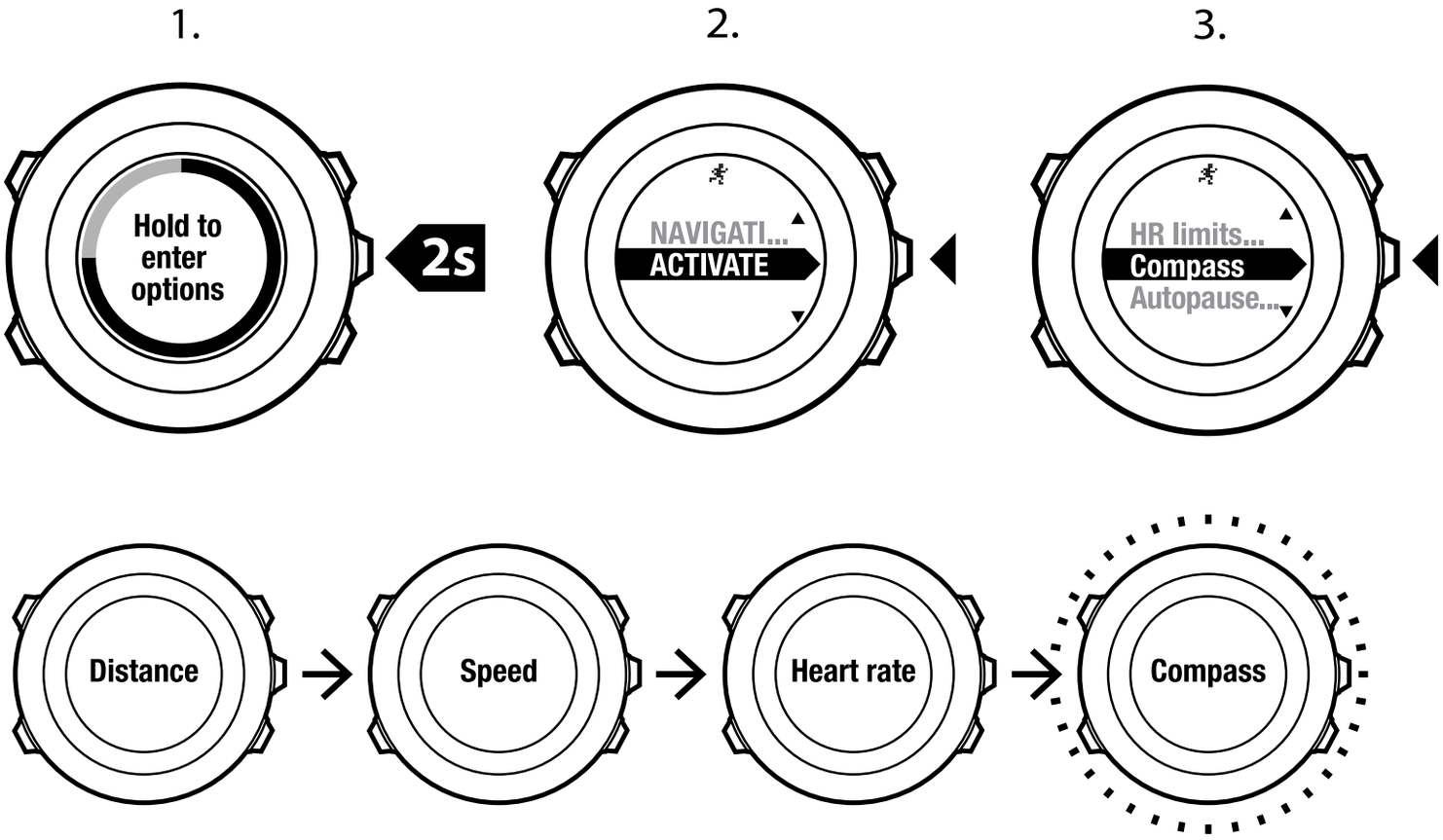

1.– 2.
20.9.
16:30
Tuesday
3.
COMPASS
NAVIGATI...
EXERCISE
LOGBOOK
TIMERS
4.
Other spor...
Indoor trai...
Triathlon
Running
Outdoor s...
5.
Later
HR belt
Searching...
Later
GPS
Searching...100%
HR+GPS
Found
0:00'00
alt 10m
asc 0m

## 11.6.4 Utilizar a bússola durante o exercício

Pode activar a bússola e adicioná-la a um modo desportivo personalizado durante o exercício.

Para utilizar a bússola durante o exercício:

1. enquanto está num modo desportivo, mantenha [Next] premido para aceder ao menu de opções;
2. aceda a **ACTIVAR** com [Light Lock] e seleccione com [Next];
3. aceda a **Bússola** com [Light Lock] e seleccione com [Next];
4. a bússola é apresentada como o último visor no modo desportivo personalizado.



Para desactivar a bússola, retroceda para **ACTIVAR** no menu de opções e seleccione **Terminar bússola**.

### 11.6.5 Utilizar o temporizador de intervalos

Pode adicionar um temporizador de intervalos a cada modo desportivo personalizado no Movescount. Para adicionar o temporizador de intervalos a um modo desportivo, seleccione o modo desportivo e aceda a **Definições avançadas**. Na próxima vez que ligar o Suunto Ambit2 S à sua conta no Movescount, o temporizador de intervalos será sincronizado com o dispositivo.

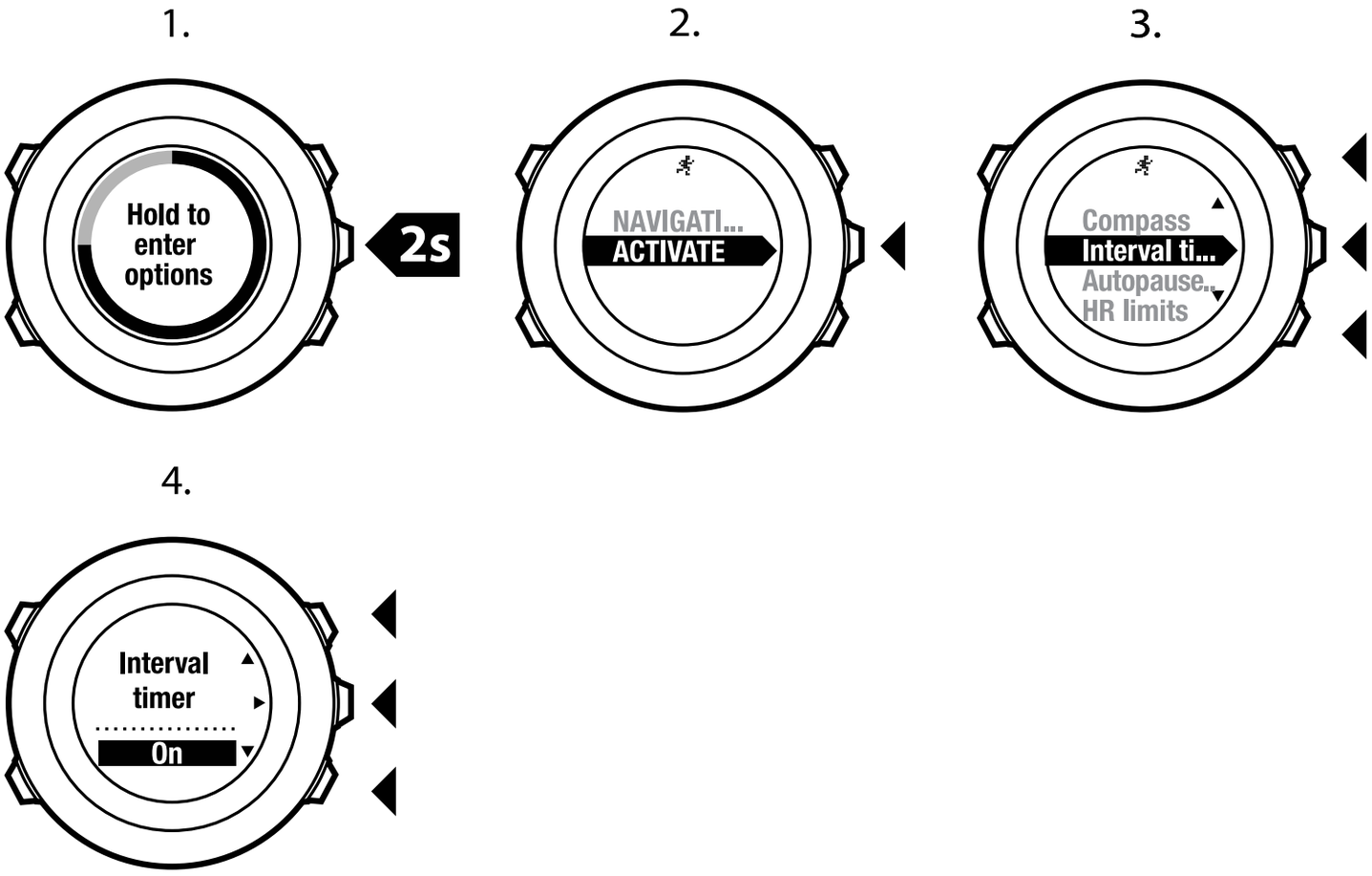
Pode especificar a informação seguinte no temporizador de intervalos:

- tipos de intervalo (intervalo **ALTO** e **BAIXO**);
- a duração ou a distância de ambos os tipos de intervalo;
- o número de repetições dos intervalos.

***NOTA:*** *se não definir o número de repetições para os intervalos no Movescount, o temporizador de intervalos prossegue até 99 repetições.*

Para activar/desactivar o temporizador de intervalos:

1. enquanto está num modo desportivo, mantenha [Next] premido para aceder ao menu de opções;
2. aceda a **ACTIVAR** com [Light Lock] e seleccione com [Next];
3. aceda a **Intervalo** usando [Start Stop] e seleccione usando [Next];
4. prima [Start Stop] ou [Light Lock] para definir o temporizador de intervalos como **On/Off** e aceite com [Next].
   Quando o temporizador de intervalos está activado, o ícone de intervalo é mostrado na parte superior do visor.



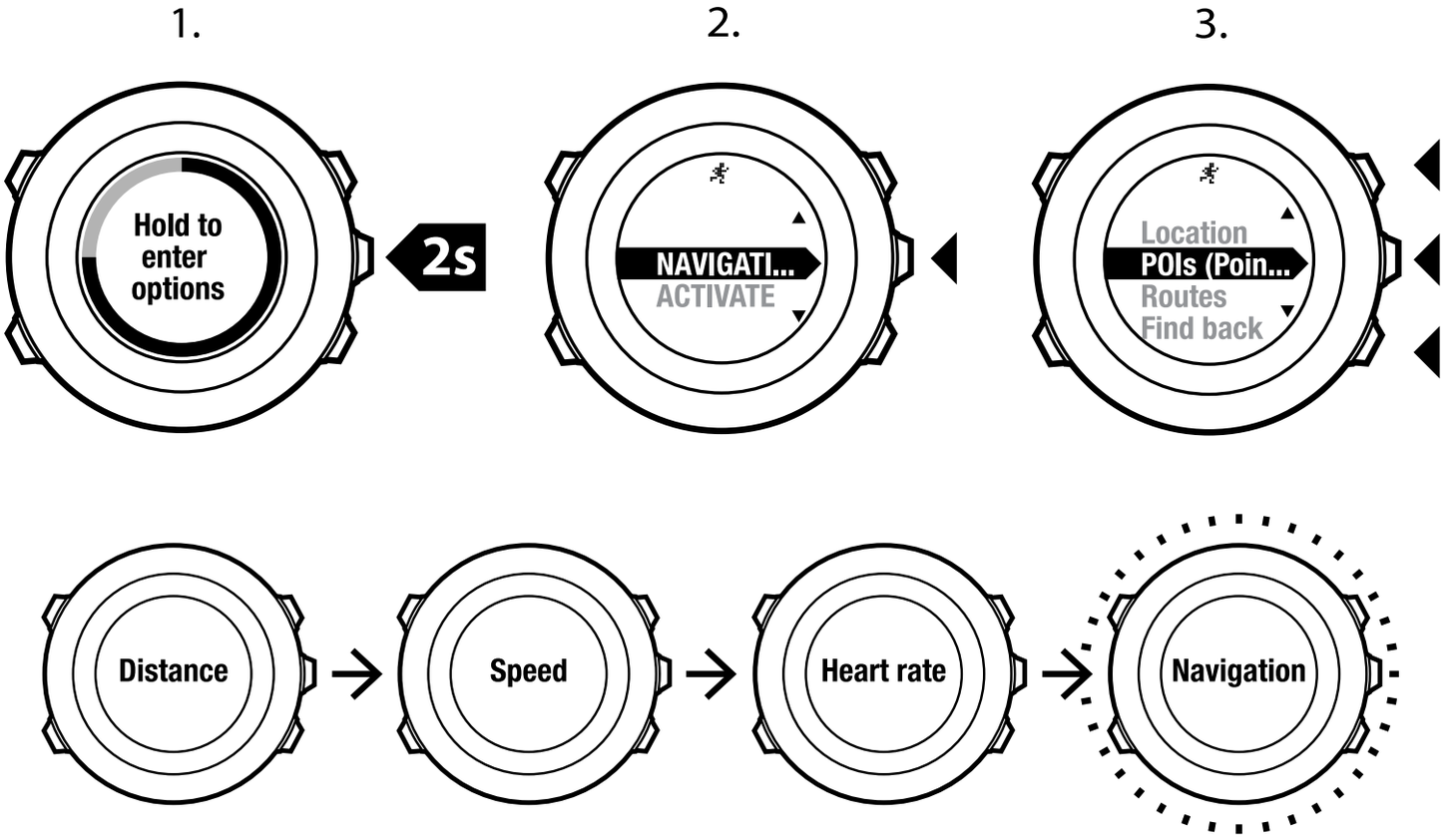

## 11.6.6 Navegar durante o exercício

Pode navegar num percurso ou navegar para um ponto de interesse durante o exercício.

Para navegar durante o exercício:

1. enquanto está num modo desportivo, mantenha [Next] premido para aceder ao menu de opções;
2. prima [Next] para seleccionar **NAVEGAÇÃO**;
3. aceda a **PDI (Pontos de interesse)** ou **Percursos** com [Light Lock] e seleccione com [Next].

A orientação de navegação é apresentada como o último visor no modo desportivo seleccionado.



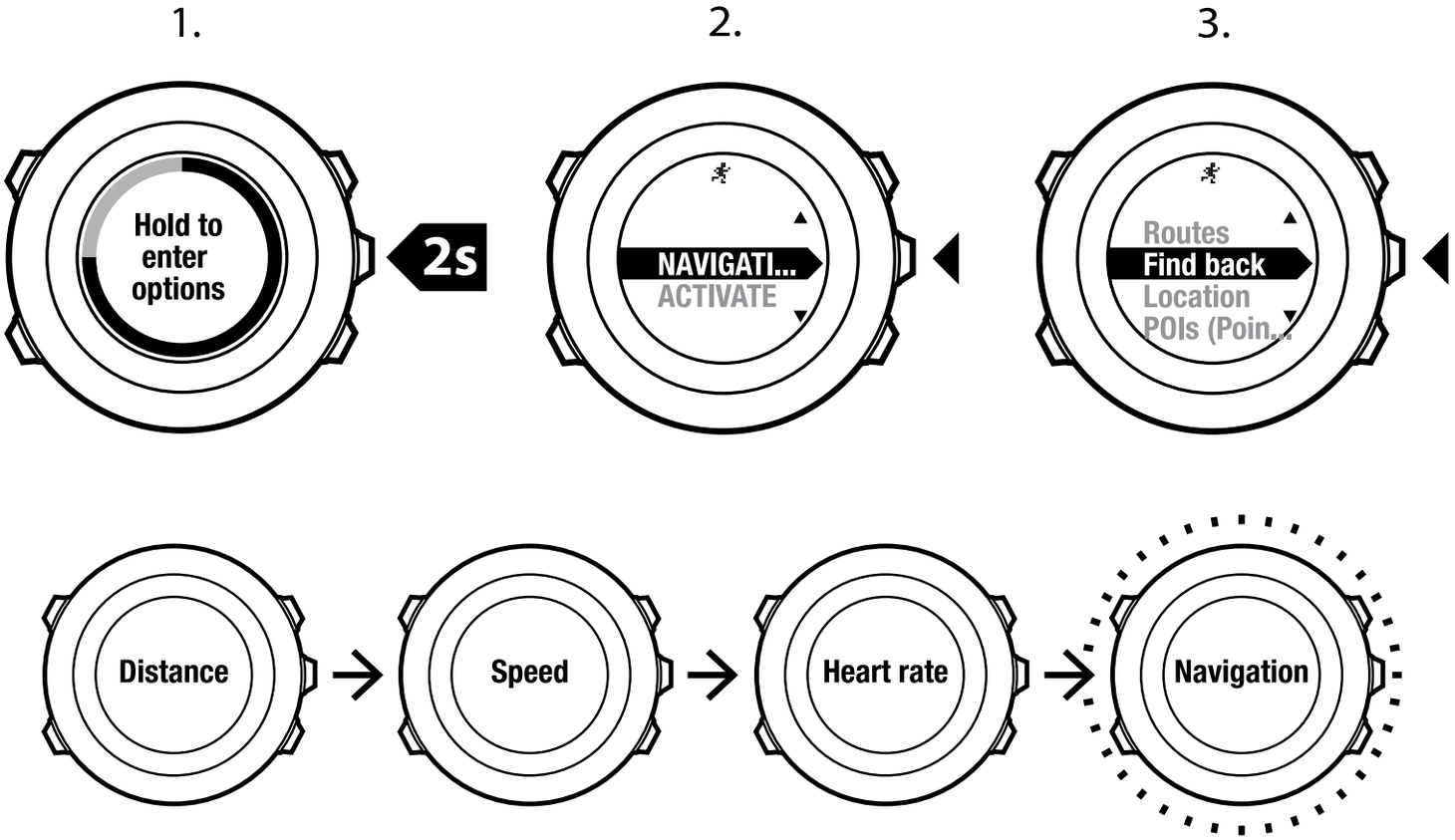

Para desactivar a navegação, retroceda para **NAVEGAÇÃO** no menu de opções e seleccione **Terminar navegação**.

### 11.6.7 Voltar durante o exercício

O Suunto Ambit2 S guarda automaticamente o ponto de partida do exercício, se estiver a utilizar um GPS. Durante o exercício, o Suunto Ambit2 S orienta-o de volta ao ponto de partida (ou ao local onde foi estabelecido o sinal de GPS) com a funcionalidade **Voltar**.

Para voltar para o ponto de partida durante o exercício:

1. enquanto está num modo desportivo, mantenha [Next] premido para aceder ao menu de opções;
2. prima [Next] para seleccionar **NAVEGAÇÃO**;
3. aceda a **Voltar** com [Start Stop] e seleccione com [Next].
   A orientação de navegação é apresentada como o último visor no modo desportivo seleccionado.




## 11.6.8 Pausa automática

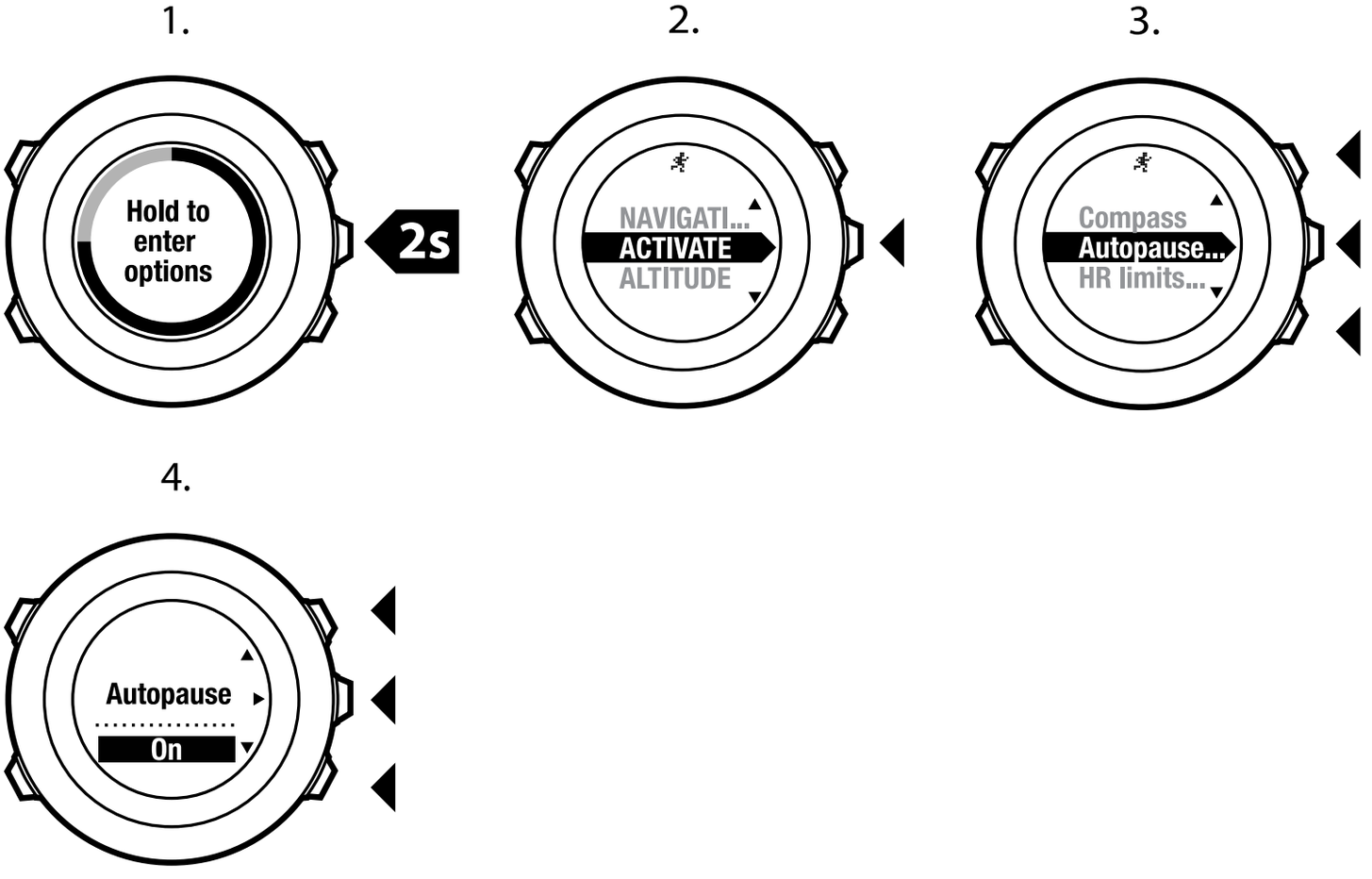
A pausa automática pausa o registo do exercício quando a sua velocidade é inferior a 2 km/h. Quando aumentar a sua velocidade para mais de 2km/h, o registo prossegue automaticamente.

Pode definir cada modo desportivo como on/off no Movescount. Alternativamente, pode activar a pausa automática durante o exercício.

***NOTA:*** *A pausa automática não está disponíuvel no modo de* ***Natação indoor****.*

Para definir a pausa automática como on/off durante o exercício:

1. enquanto está num modo desportivo, mantenha [Next] premido para aceder ao menu de opções;
2. aceda a **ACTIVAR** com [Light Lock] e seleccione com [Next];
3. aceda a **Pausa autom.** com [Start Stop] e seleccione usando [Next];
4. prima [Start Stop] ou [Light Lock] para definir a pausa automática como **On/Off** e aceite com [Next].

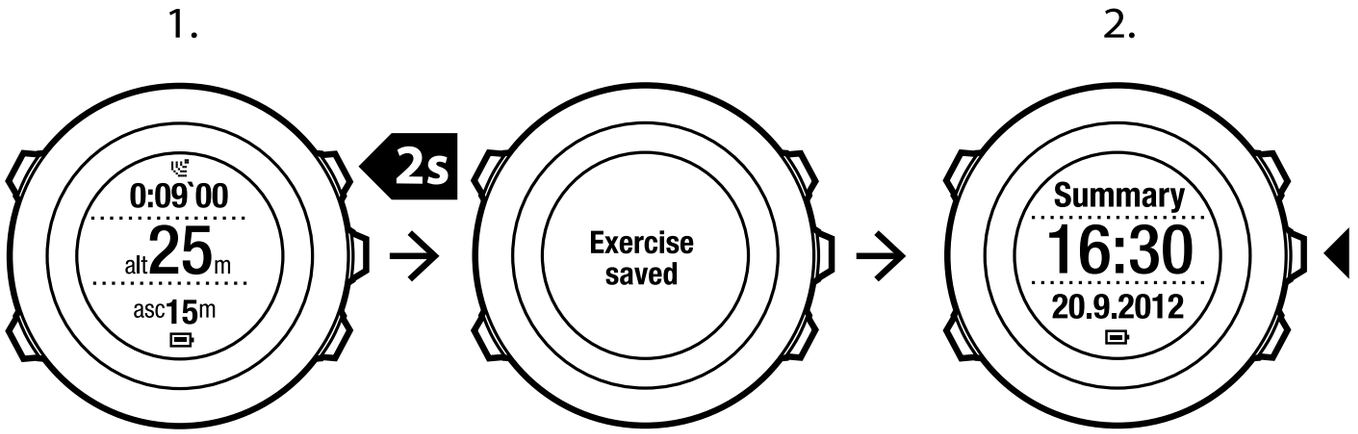


# 11.7 Visualizar o livro de registos após o exercício

Pode visualizar o resumo do seu exercício depois de ter parado o registo.

Para parar o registo e visualizar as informações do resumo:

1. Mantenha [Start Stop] premido para parar e guardar o exercício. Como alternativa, pode premir [Start Stop] para pausar o registo. Depois de pausar o registo, confirme a paragem premindo [Back Lap] ou prossiga com o registo premindo [Light Lock]. Depois de parar o exercício, guarde o registo premindo [Start Stop]. Se não pretender guardar o registo, prima [Light Lock].
2. Prima [Next] para visualizar o resumo do exercício.




Também pode visualizar os resumos de todos os exercícios guardados no livro de registos. No livro de registos, os exercícios são apresentados em função da hora, sendo apresentado primeiro o exercício mais recente. O livro de registos pode guardar cerca de 15 horas de exercícios com um intervalo de sinal de GPS e de recolha de dados de 1 segundo.

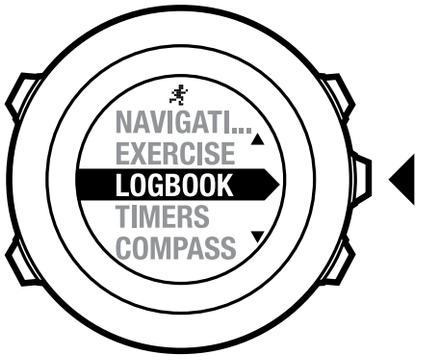
Para visualizar o resumo do seu exercício no livro de registos:

1. prima [Start Stop] para aceder ao menu inicial;
2. Aceda a **LIVRO DE REGISTOS** com [Light Lock] e entre com [Next]. É mostrado o seu tempo de recuperação actual.

3. Percorra os registos de exercício com [Start Stop] ou [Light Lock] e seleccione um registo com [Next].
4. Percorra as visualizações de resumo do registo utilizando [Next].

1.

2.




3.

4.

## 11.7.1 Resumo do exercício dinâmico

O resumo do exercício dinâmico apresenta os campos activos do seu exercício sob a forma de resumo. Pode percorrer as visualizações de resumo utilizando [Next].

A informação apresentada no resumo depende do modo desportivo que utilizou e também da utilização de um cinto de FC ou do GPS.

Por predefinição, todos os modos desportivos incluem a seguinte informação:

- nome do modo desportivo
- horas
- data
- duração
- voltas

Um resumo multidesporto inclui totais/médias de todos os desportos incluídos no exercício multidesporto. Também pode consultar um resumo detalhado do seu exercício multidesporto no Movescount.

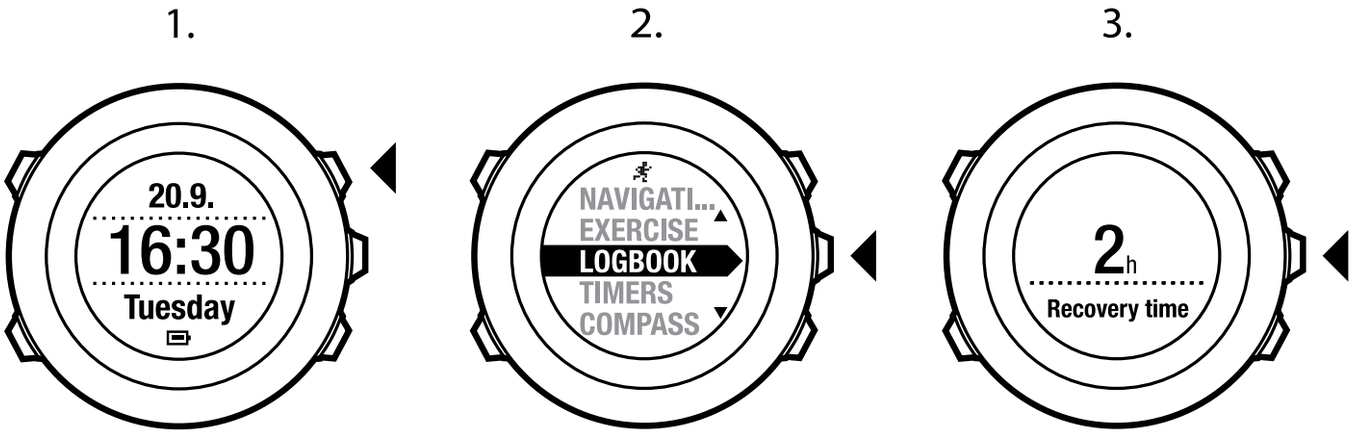
***SUGESTÃO:*** *Pode aceder a dados mais detalhados no Movescount.*

### 11.7.2 Tempo de recuperação

O Suunto Ambit2 S apresenta sempre o tempo de recuperação acumulado actual de todos exercícios guardados. O tempo de recuperação indica quanto tempo precisa para recuperar e estar pronto para se exercitar com a intensidade máxima. À medida que o tempo de recuperação diminui ou aumenta, o dispositivo actualiza-o em tempo real.

Para visualizar o seu tempo de recuperação actual:

1. prima [Start Stop] para aceder ao menu inicial;
2. aceda a **LIVRO DE REGISTOS** com [Light Lock] e seleccione com [Next];
3. aparece no visor o tempo de recuperação.




***NOTA:*** *o tempo de recuperação só é apresentado se for superior a 30 minutos.*

## 11.8 Treino multidesporto

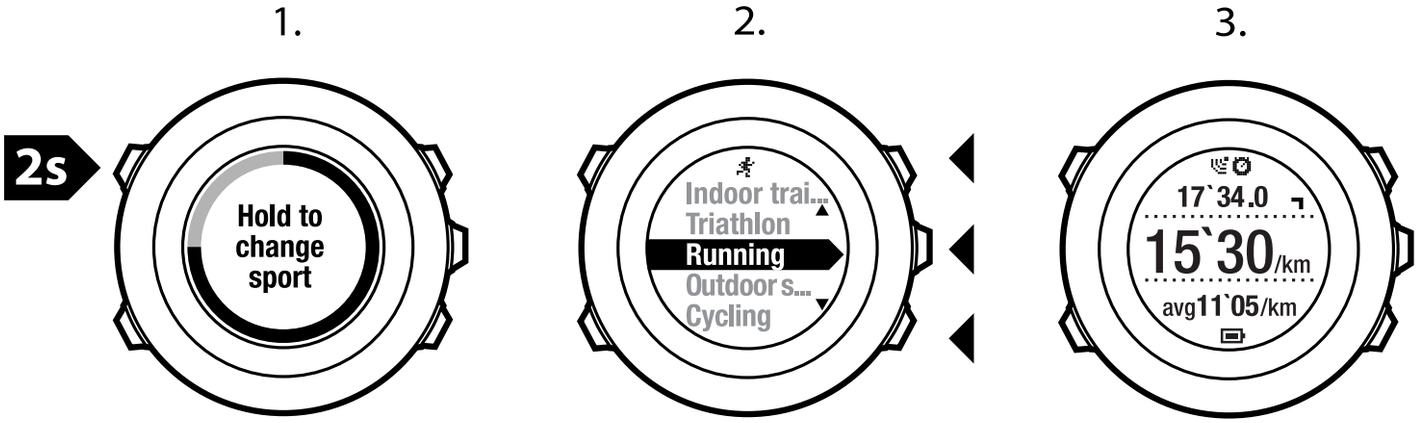
O Suunto Ambit2 S possui funcionalidade multidesporto; pode alternar facilmente entre diferentes desportos e visualizar continuamente dados relevantes durante o exercício. Pode alterar manualmente o desporto durante o exercício, ou pode criar previamente um modo multidesporto no Movescount e transferi-lo para o seu Suunto Ambit2 S. Pode definir um temporizador de intervalos no Movescount para cada modo desportivo incluído no modo multidesporto. O temporizador de intervalos é reiniciado com a mudança de desporto.

### 11.8.1 Alternar modos desportivos manualmente durante o exercício

O Suunto Ambit2 S permite-lhe alternar para outro modo desportivo durante o exercício sem ter de interromper o registo. Todos os modos desportivos que utilizar durante o exercício serão incluídos no registo.

Para alternar o modo desportivo manualmente durante o exercício:

1. enquanto estiver a registar o exercício, mantenha premido [Back Lap] para aceder aos modos desportivos;
2. percorra as opções da lista de modos desportivos com [Start Stop] ou [Light Lock];
3. seleccione um modo desportivo adequado com [Next]. O Suunto Ambit2 S continua a gravar o registo e os dados do modo desportivo seleccionado.




***NOTA:*** *o Suunto Ambit2 S regista uma volta sempre que muda para outro modo desportivo.*

***NOTA:*** *a gravação do registo não é pausada quando muda para outro modo desportivo. pode parar manualmente a gravação premindo [Start Stop].*

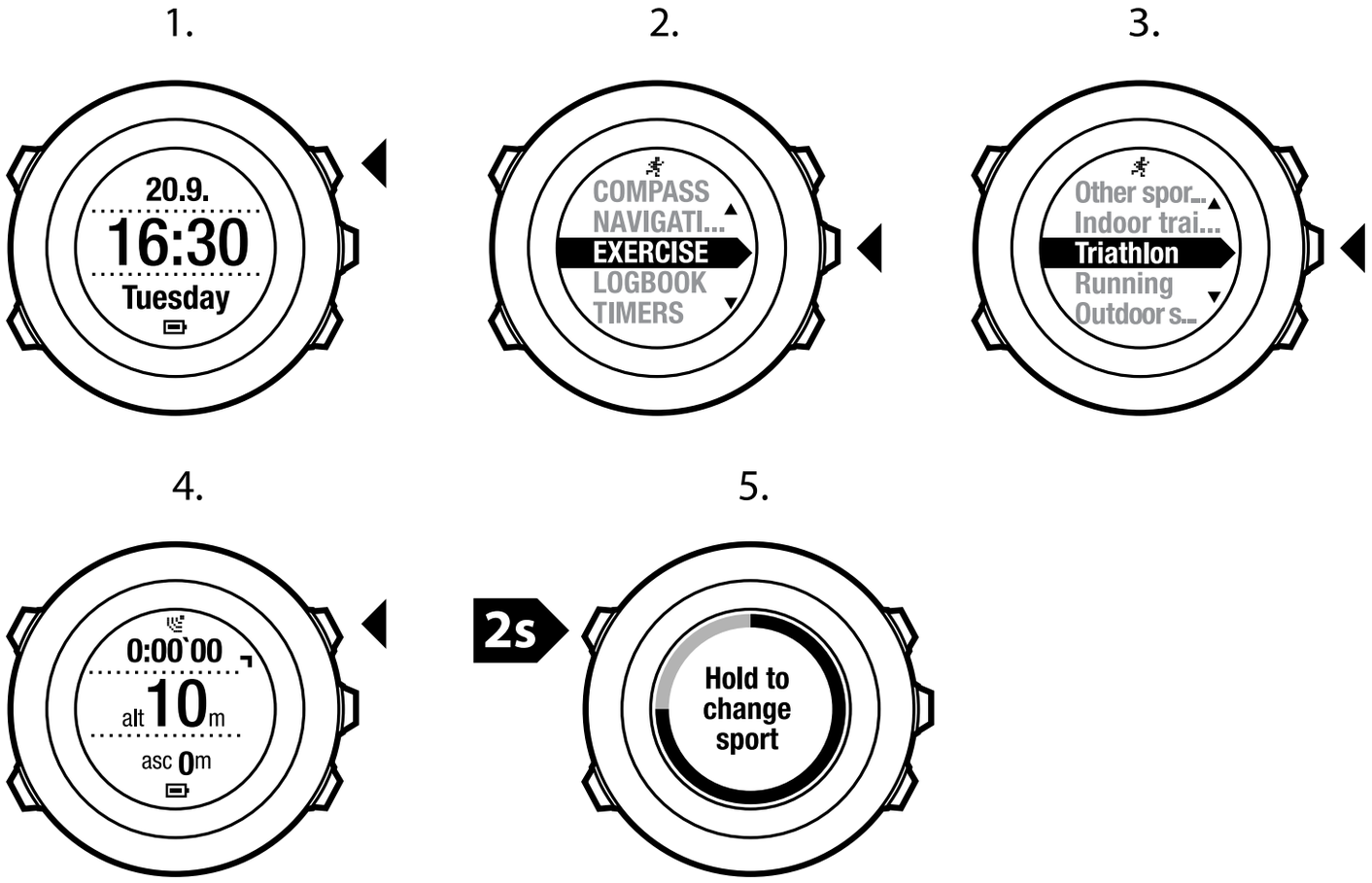
## 11.8.2 Utilizar o modo multidesporto pré-configurado

Pode criar o seu modo multidesporto no Movescount e transferi-lo para o seu Suunto Ambit2 S. O modo multidesporto pode ser composto por vários modos desportivos diferentes por uma ordem específica. Cada desporto incluído no modo multidesporto possui um temporizador de intervalos independente.

Pode seleccionar **Multisport**, **Corrida de aventura** ou **Triatlo** para o modo multidesporto.

Para utilizar um modo multidesporto pré-configurado:

1. prima [Start Stop] para aceder ao menu inicial;
2. prima [Next] para aceder a **EXERCÍCIO**;
3. aceda ao modo multidesporto pré-configurado e seleccione usando [Next]. Aguarde que o dispositivo informe que o sinal de frequência cardíaca e/ou de GPS foi localizado e prima [Start Stop] para seleccionar **Mais tarde**. O dispositivo continua a procurar o sinal de frequência cardíaca/GPS;
4. prima [Start Stop] para iniciar o registo;
5. mantenha [Back Lap] premido para alterar o deporto seguinte do seu modo multidesporto.




# 11.9 Modo de natação

Pode utilizar o seu Suunto Ambit2 S para registar vários dados durante a natação. O dispositivo também reconhece o seu estilo de natação. Pode registar o seu exercício numa piscina ou ao ar livre e analisar os dados posteriormente no Movescount.

## 11.9.1 Natação indoor

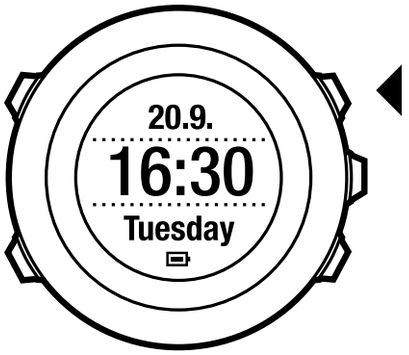
Quando usar o modo desportivo de natação em piscina, o Suunto Ambit2 S mede a sua velocidade de natação com base no comprimento da piscina. Por

cada piscina de comprimento é criada uma volta que é mostrada no Movescount como parte do registo.

Para gravar um registo de natação numa piscina:

1. prima [Start Stop] para aceder ao menu inicial;
2. prima [Next] para aceder a **EXERCÍCIO**;
3. aceda a **Natação indoor** utilizando [Light Lock] e seleccione com [Next];
4. seleccione o tamanho da piscina. Pode seleccionar o comprimento da piscina a partir de valores predefinidos, ou pode seleccionar a opção **personalizado** para especifiar o comprimento da piscina. Percorra as opções com [Start Stop] e [Light Lock] e confirme o valor com [Next];
5. prima [Start Stop] para iniciar a gravação do registo de natação.

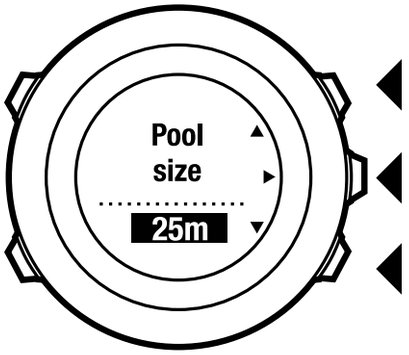
1.



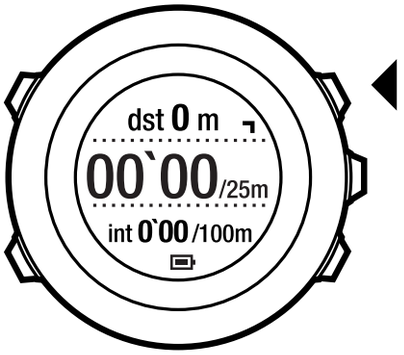

2.

3.

4.




5.

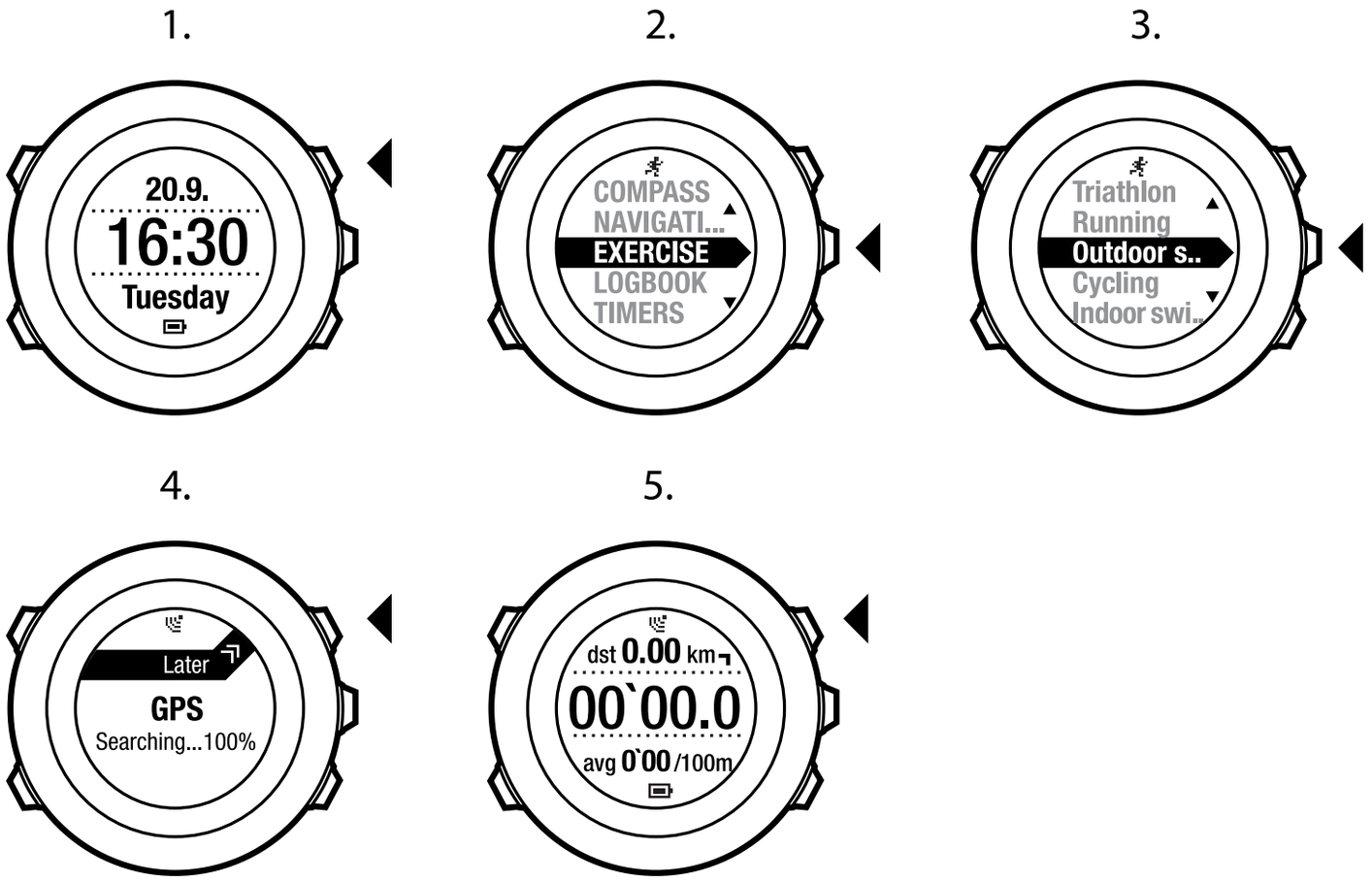


### 11.9.2 Natação ar livre

Ao utilizar o modo de natação ao ar livre, o Suunto Ambit2 S mede a sua velocidade de natação usando o GPS e mostra dados em tempo real durante a natação.

Para gravar um registo de natação ao ar livre:

1. prima [Start Stop] para aceder ao menu inicial;
2. prima [Next] para aceder a **EXERCÍCIO**;
3. aceda a **Natação ar livre** com [Light Lock] e seleccione com [Next];
4. o dispositivo começa automaticamente a procurar o sinal de GPS. Aguarde que o dispositivo informe que o sinal de GPS foi localizado ou prima [Start Stop] para seleccionar **Mais tarde**. O dispositivo continua a procurar um sinal de GPS e assim que o localize, o dispositivo começa a mostrar e a gravar dados de GPS;
5. prima [Start Stop] para iniciar a gravação do registo de natação.




***SUGESTÃO:*** *prima [Back Lap] para adicionar voltas manualmente durante a natação.*

## 11.9.3 Ensinar estilos de natação ao Suunto Ambit2 S

Pode ensinar o seu Suunto Ambit2 S a reconhecer o seu estilo de natação. Após ensinar os estilos de natação, o Suunto Ambit2 S detecta-os automaticamente quando começa a nadar.

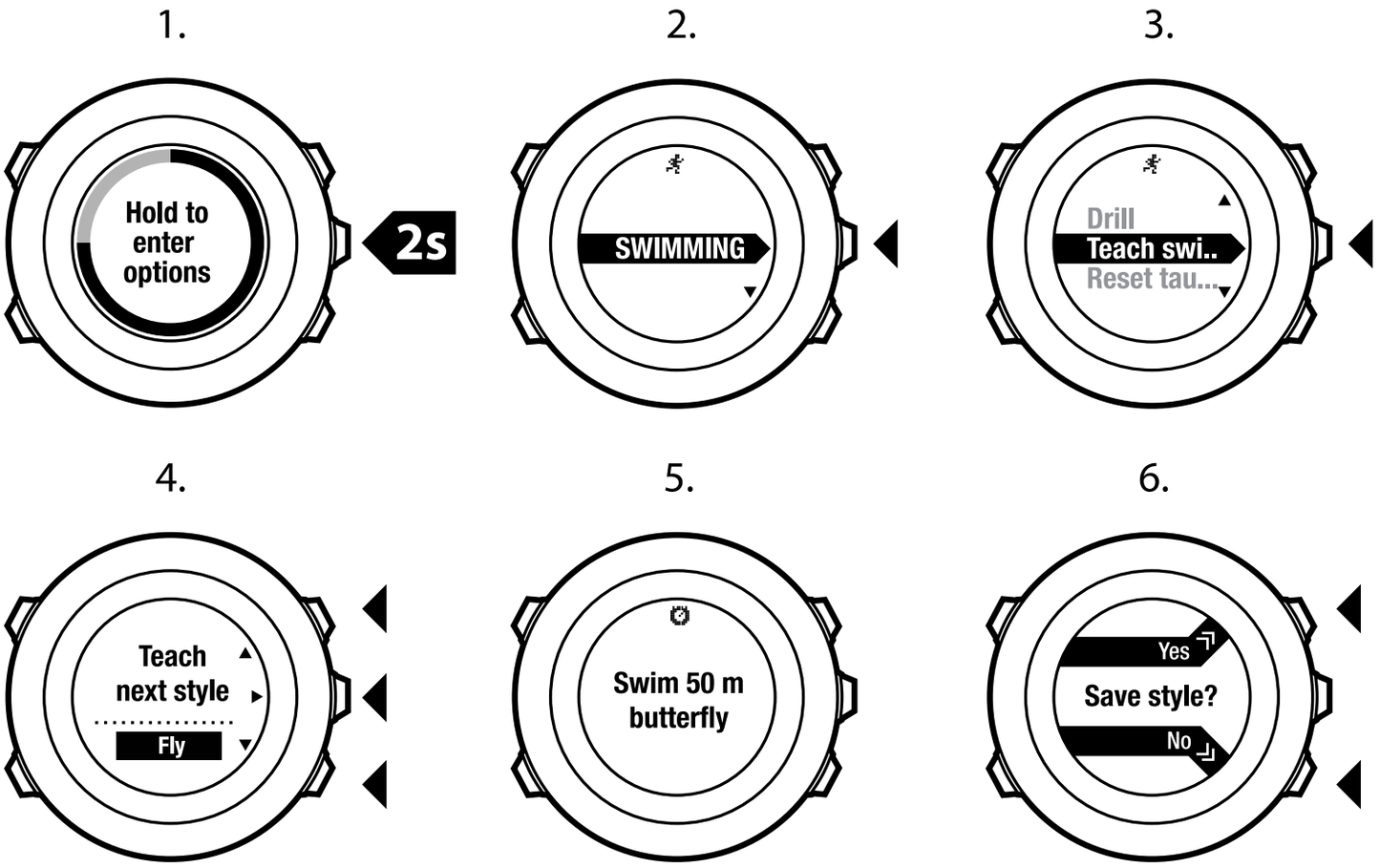
Para ensinar estilos de natação:

1. enquanto está no modo desportivo **Natação indoor**, mantenha [Next] premido para aceder ao menu de opções;

2. prima [Next] para seleccionar **NATAÇÃO**;
3. prima [Next] para seleccionar **Ensinar estilo natação**;
4. percorra as opções de estilo de natação com [Light Lock] e [Start Stop]. Seleccione o estilo de natação adequado com [Next]. Pode sair da definição e continuar com o exercício seleccionando **TERMINAR**.

   As opções disponíveis de estilo de natação são:

   - **MARIPOSA** (mariposa);
   - **COSTAS** (costas);
   - **BRUÇOS** (bruços);
   - **ESTILO LIVRE** (estilo livre);
5. nade uma piscina de comprimento no estilo de natação que seleccionou.
6. quando terminar de nadar, prima [Start Stop] para guardar o estilo. Se não pretender guardar o estilo, prima [Light Lock] para voltar à selecção do estilo de natação.




***SUGESTÃO:*** *Pode sair da opção de ensinar estilos de natação quando quiser mantendo [Next] premido.*

Para reiniciar os estilos de natação ensinados para as predefinições:

1. no modo **Natação indoor**, mantenha [Next] premido para aceder ao menu de opções;
2. prima [Next] para seleccionar **NATAÇÃO**;
3. aceda a **Rein. estilos ensinados** com [Start Stop] e seleccione com [Next].

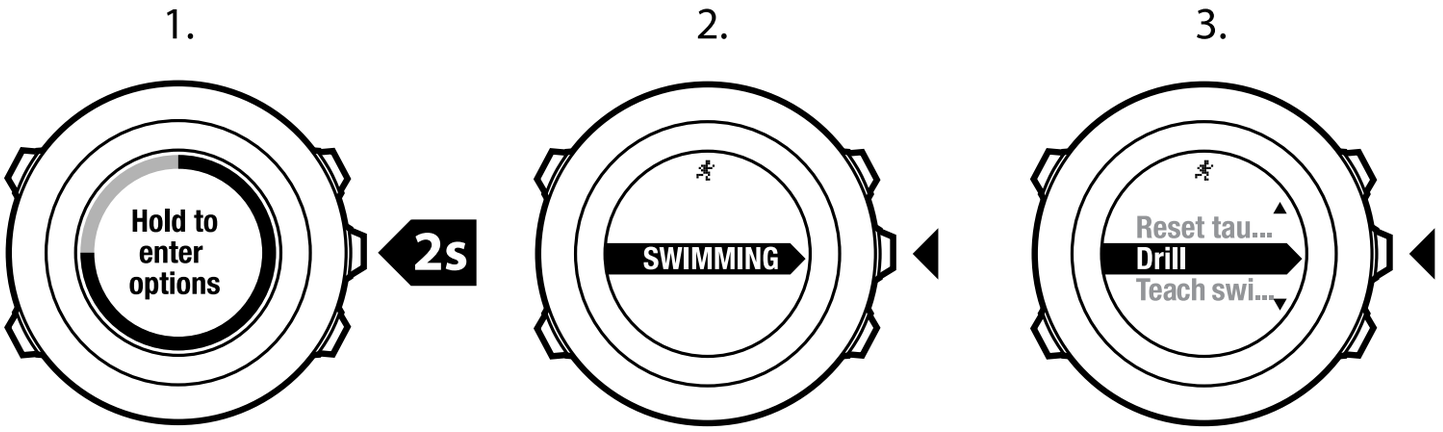
## 11.9.4 Exercícios de natação

Pode fazer exercícios de natação quando pretender durante o seu treino de natação. Se fizer um exercício com um estilo de natação não padronizado (por exemplo, usando apenas as pernas), se for necessário pode ajustar a distância do exercício adicionando manualmente piscinas de comprimento após o exercício.

***NOTA:*** *Não adicione a distância do exercício sem ter terminado o exercício.*

Para realizar um exercício:

1. enquanto estiver a efectuar o registo de natação indoor, mantenha [Next] premido para aceder ao menu de opções;
2. prima [Next] para aceder a **NATAÇÃO**;
3. prima [Next] para seleccionar **Exercício** e inicie o seu exercício de natação;
4. depois de terminar o seu exercício, prima [View] para ajustar a distância total se for necessário.

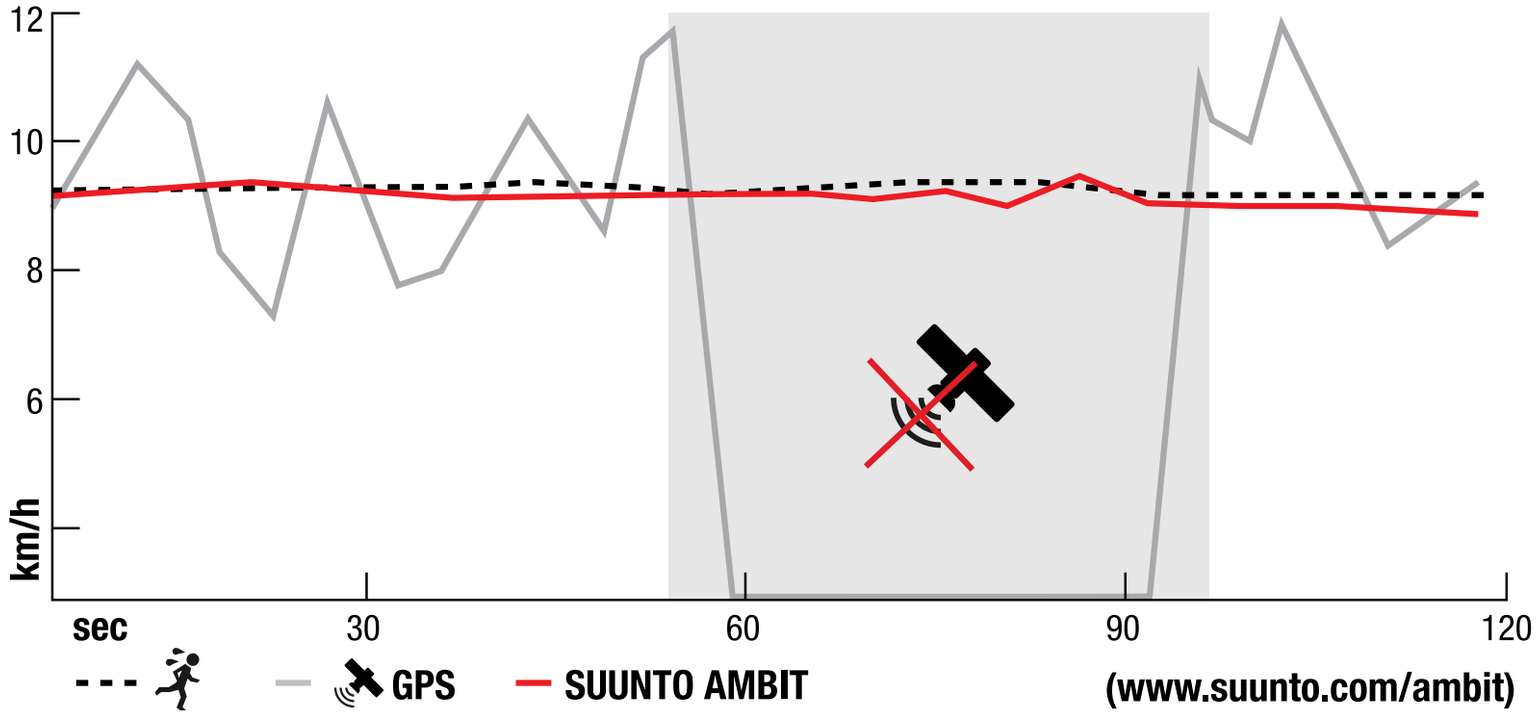



Para terminar o exercício, retroceda para **NATAÇÃO** do menu de opções e seleccione **Terminar exercício**.

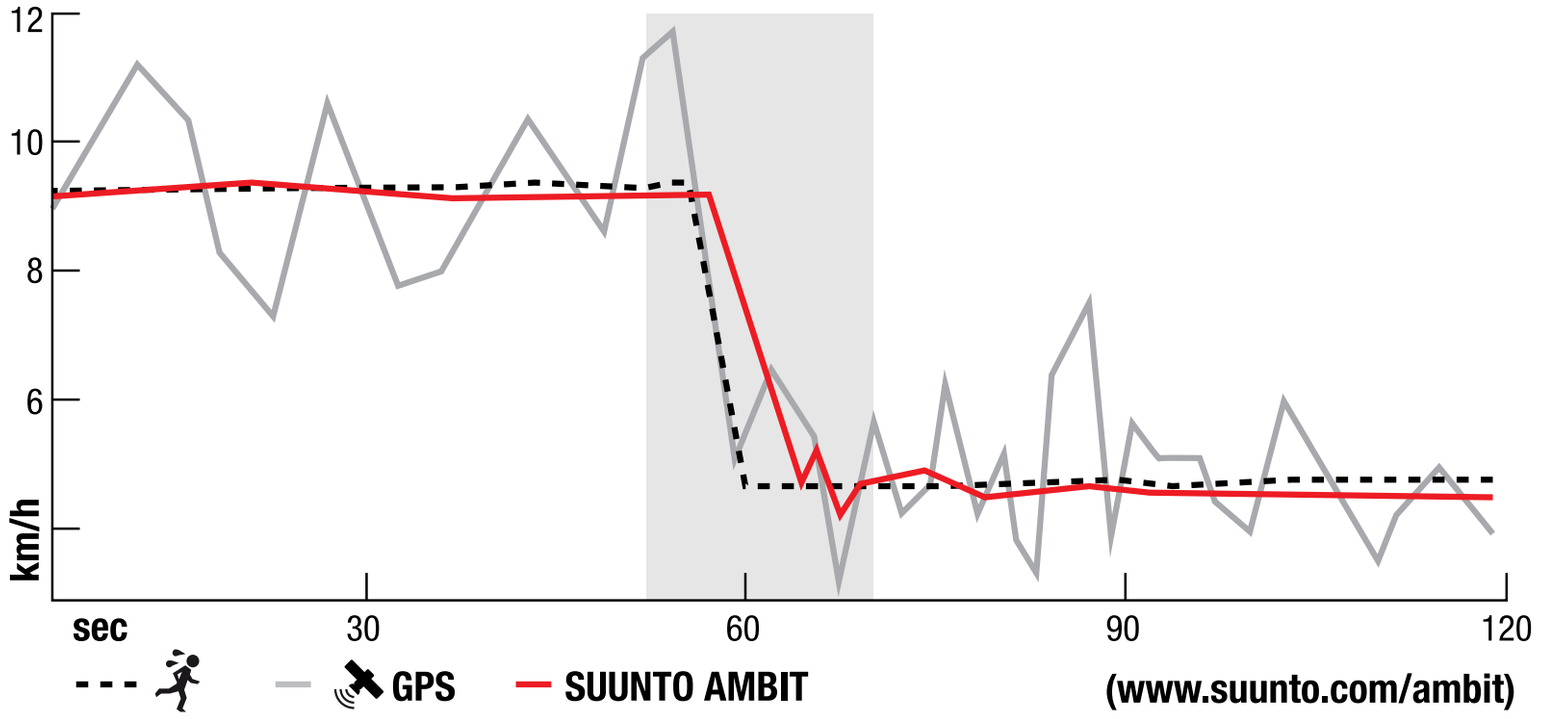
***SUGESTÃO:*** *pode parar o exercício premindo [Start Stop].*

# 12 FUSEDSPEED

FusedSpeed™ consiste numa combinação exclusiva das leituras do GPS e do sensor de aceleração de pulsação para medir com mais precisão a sua velocidade de corrida. O sinal de GPS é adaptado com base na aceleração da pulsação, o que permite obter leituras mais precisas numa velocidade de corrida constante e uma resposta mais rápida às variações de velocidade.




FusedSpeed™ será bastante útil quando precisar de leituras de velocidade bastante reactivas durante o treino, por exemplo, quando corre em terreno irregular ou durante o treino de intervalo. Se perder temporariamente o sinal de GPS, por exemplo, devido ao bloqueio do sinal por edifícios, o Suunto Ambit2 S consegue continuar a mostrar leituras de velocidade precisas com a ajuda do acelerómetro calibrado por GPS.




***NOTA:*** *FusedSpeed™ destina-se a corrida e outros tipos de actividade semelhantes.*

***SUGESTÃO:*** *Para conseguir a máxima precisão nas leituras com FusedSpeed™, só deve olhar rapidamente para o dispositivo quando precisar. Manter o dispositivo à sua frente sem movimento reduz a precisão.*

FusedSpeed™ é activado automaticamente com os seguintes modos desportivos:

- corrida montanha;
- triatlo;
- corrida;
- futebol;

- orientação;
- multidesporto;
- floorball;
- futebol americano.

Os restantes modos desportivos usam os dados de velocidade básicos do GPS.

## Use este exemplo: vai fazer corrida e bicicleta com FusedSpeed™

Ao mudar de corrida para ciclismo, FusedSpeed™ detecta que a aceleração da pulsação não está a apresentar leituras de velocidade válidas. O dispositivo desactiva automaticamente FusedSpeed™ e apresenta apenas os dados de velocidade baseados no GPS para ciclismo. Quando muda para corrida depois de ciclismo, FusedSpeed™ activa-se automaticamente.

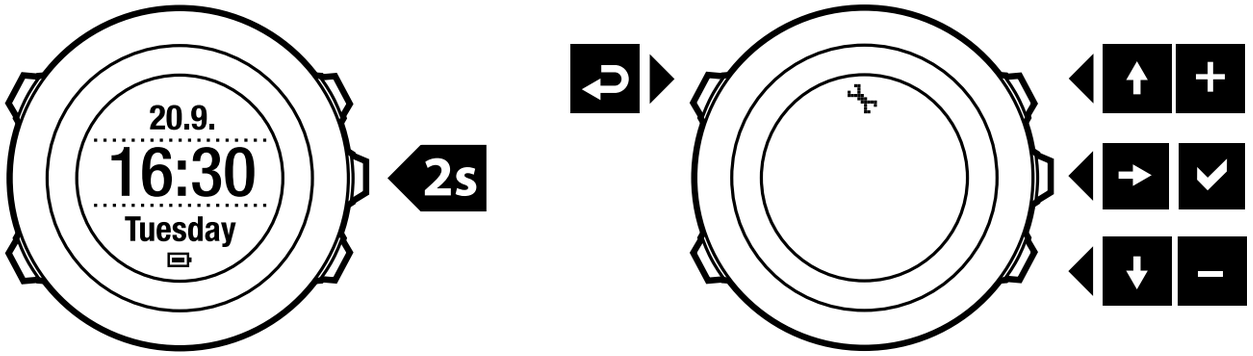
***NOTA:*** *FusedSpeed™ só funciona correctamente quando se utiliza o mesmo modo desportivo para as duas actividades.*

# 13 CONFIGURAÇÃO DE

Para aceder às definições e configurá-las:

1. mantenha [Next] premido para aceder ao menu de opções;
2. percorra o menu com [Start Stop] e [Light Lock];
3. prima [Next] para aceder a uma definição;
4. prima [Start Stop] e [Light Lock] para ajustar os valores da definição;
5. prima [Back Lap] para voltar à visualização anterior nas definições, ou mantenha [Next] premido para sair do menu de opções.

1. 2.– 5.




Pode aceder às seguintes opções:

Definições **PESSOAL**

- **Peso**
- **FC máx.**

**NAVEGAÇÃO**

- **PDI (Pontos de interesse)**
- **Localização**
- **Percursos**

Definições **GERAL**

**Formatos**

- **Sistema de unidades**:
  - **Métrico**
  - **Imperial**
  - **Avançado**: Permite-lhe personalizar várias definições imperiais e métricas de acordo com as suas preferências no Movescount.
- **Formatos de posição**:
  - **WGS84 Hd.d°**
  - **WGS84 Hd°m.m'**
  - **WGS84 Hd°m's.s**
  - **UTM**
  - **MGRS**
  - **British (BNG)**
  - **Finnish (ETRS-TM35FIN)**
  - **Finnish (KKJ)**
  - **Irish (IG)**
  - **Swedish (RT90)**
  - **Swiss (CH1903)**
  - **UTM NAD27 Alaska**
  - **UTM NAD27 Conus**
  - **UTM NAD83**
- **Formato da hora**: 12 h ou 24 h
- **Formato da data**: dd.mm.aa, mm/dd/aa

**Hora/data**

- **GPS timekeeping**: Ligado ou desligado
- **Hora dupla**: horas e minutos
- **Alarme**: on/off, horas e minutos

- **Horas**: horas e minutos
- **Data**: ano, mês, dia

**Tons/visor**

- **Inverter visor**: inverte o visor
- **Bloqueio de botões**
  - **Bloq. Modo horas**: bloqueio de botões no modo **TIME (HORAS)**.
    - **Só acções**: os menus inicial e de opções ficam bloqueados.
    - **Tds botões**: todos os botões ficam bloqueados. A retroiluminação pode ser activada no modo **Noite**.
  - **Bloqueio Modo desp.**: bloqueio de botões nos modos desportivos.
    - **Só acções**: [Start Stop], [Back Lap] e o menu de opções ficam bloqueados durante o exercício.
    - **Tds botões**: todos os botões ficam bloqueados. A retroiluminação pode ser activada no modo **Noite**.
- **Tons**:
  - **Todos ligados**: os tons dos botões e do sistema são activados
  - **Botões desligados**: só ficam activados os tons do sistema
  - **Todos desligados**: todos os tons ficam desactivados

***NOTA:*** *O alarme será emitido mesmo com todos os tons desactivados.*

- **Retroiluminação**
  **Modo**:
  - **Normal**: a retroiluminação é activada durante alguns segundos quando prime [Light Lock] e quando o alarme é emitido.

- **Desligar**: a retroiluminação não é ligada ao premir um botão nem quando é emitido o alarme.
- **Noite**: a retroiluminação é activada durante alguns segundos quando prime qualquer botão e quando o alarme é emitido. A utilização do modo **Noite** reduz bastante a duração da bateria.
- **Interruptor**: a retroiluminação é ligada quando se prime [Light Lock]. Permanece ligada até voltar a premir [Light Lock].

**Brilho**: ajusta o brilho da retroiluminação (em percentagem).

- **Contraste do visor**: ajusta o contraste do visor (em percentagem).

**Bússola**

- **Calibração**: inicia a calibração da bússola.
- **Declinação**: define o valor de declinação da bússola.

**Mapa**

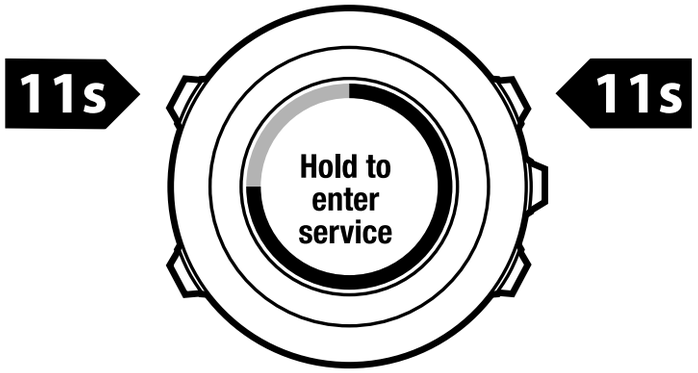
- **Orientação**
  - **Direcção**: apresenta o mapa ampliado com a indicação da direcção.
  - **Norte**: apresenta o mapa ampliado com a indicação do norte.

Definições para **EMPARELHAR**

- **Bike PODs**: emparelha um Bike POD.
- **Power POD**: emparelha um Power POD.
- **Cinto de FC**: emparelha um cinto de FC.
- **Foot POD**: emparelha um Foot POD.
- **Cadence POD**: emparelha um Cadence POD.

## 13.1 Menu de serviço

Para aceder ao menu de serviço, mantenha [Back Lap] e [Start Stop] premidos simultaneamente até o dispositivo entrar no menu de serviço.




O menu de serviço possui os seguintes itens:

- **INFO**:
  - **Air pressure**: mostra a pressão atmosférica absoluta e a temperatura actuais.
  - **Version**: mostra a versão actual de software e hardware do Suunto Ambit2 S.
- **TEST**:
  - **LCD test**: permite-lhe testar se o LCD funciona correctamente.
- **ACTION**:
  - **Modo de suspensão**: permite colocar o dispositivo em suspensão.
  - **GPS reset**: permite-lhe reiniciar o GPS.

***NOTA:*** *a reiniciação do GPS repõe os dados de GPS, os valores de calibração da bússola, os gráficos alti/baro e o tempo de recuperação. Porém, os seus registos não serão removidos.*

***NOTA:*** *o conteúdo do menu de serviço está sujeito a alterações sem aviso prévio durante as actualizações.*

### Modo de suspensão

Para fazer durar mais a bateria, pode colocar o Suunto Ambit2 S no modo de suspensão se não o utilizar durante algum tempo.

Para colocar o dispositivo no modo de suspensão:

1. no menu de serviço, aceda a **ACTION** com [Light Lock] e entre com [Next];
2. prima [Next] para seleccionar **Modo de suspensão**;
3. prima [Start Stop] para confirmar ou [Light Lock] para cancelar.

Para activar o dispositivo a partir do modo de suspensão, prima qualquer botão.

***NOTA:*** *o dispositivo muda para o modo de poupança de energia quando estiver parado durante 30 minutos. O dispositivo é reactivado quando for deslocado.*

### Resetting GPS

Se o GPS não estiver a funcionar correctamente, pode reiniciar os dados do GPS no menu de serviço.

Para reiniciar o GPS:

1. no menu de serviço, aceda a **ACTION** com [Light Lock] e entre com [Next];
2. prima [Light Lock] para aceder a **GPS reset** e entre com [Next];
3. prima [Start Stop] para confirmar ou [Light Lock] para cancelar a reiniciação do GPS.

## 13.2 Alterar o idioma

O Suunto Ambit2 S está predefinido com o idioma inglês. Para alterar o idioma, ligue o dispositivo ao computador e transfira idiomas adicionais a partir do

Movescount. Os idiomas disponíveis são o inglês, francês, espanhol, alemão, finlandês, sueco, italiano, português e holandês.

# 14 EMPARELHAR UM POD/CINTO DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

Emparelhe o Suunto Ambit2 S com os Suunto POD opcionais (Bike POD, Power POD, cinto de frequência cardíaca, Foot POD ou Cadence POD) e POD ANT+ para receber informações adicionais de velocidade, distância, energia e cadência durante o exercício. Visite www.thisisant.com/directory para obter uma lista de produtos ANT+ compatíveis.

Pode emparelhar até seis POD simultaneamente:

- três Bike PODs (só pode ser usado um Bike POD de cada vez);
- um Cadence POD;
- um Foot POD;
- um Power POD.

Se emparelhar mais POD, o Suunto Ambit2 S mantém registado o último POD emparelhado de cada tipo de POD.

O cinto de frequência cardíaca e/ou POD incluído(s) na embalagem do Suunto Ambit2 S já está(ão) emparelhado(s). O emparelhamento só é necessário se pretender utilizar um novo cinto de frequência cardíaca ou um POD com o dispositivo.

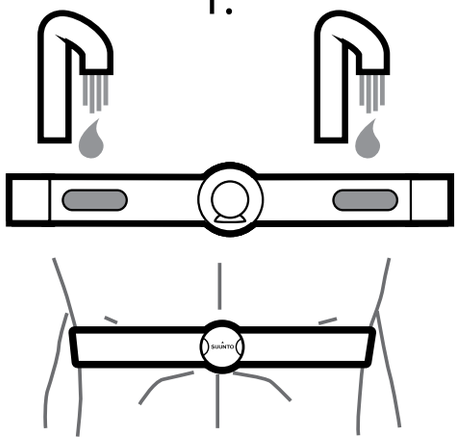
Para emparelhar um POD/cinto de frequência cardíaca:

1. active o POD/cinto de frequência cardíaca:
    - Bike POD: rode o pneu com o Bike POD instalado;
    - Power POD: rode a pedaleira ou o pneu com o Power POD instalado;
    - cinto de frequência cardíaca: humedeça as áreas de contacto e coloque o cinto;

- Cadence POD: rode o pedal da bicicleta com o Cadence POD instalado.
- Foot POD: incline o Foot POD 90 graus.

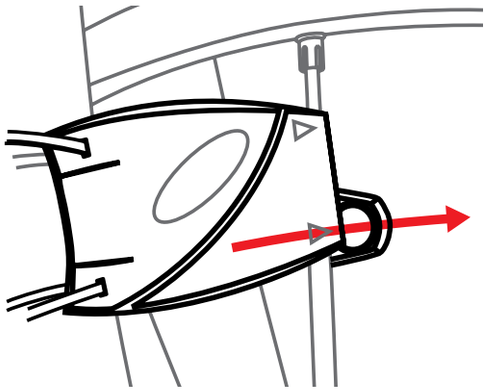
2. mantenha [Next] premido para aceder ao menu de opções;
3. aceda a **EMPARELHAR** com [Light Lock] e entre com [Next];
4. percorra as opções de acessórios **Bike POD**, **Power POD**, **Cinto de FC**, **Foot POD** e **Cadence POD** com [Start Stop] e [Light Lock];
5. prima [Next] para seleccionar um POD ou um cinto de frequência cardíaca e iniciar o emparelhamento;
6. segure o Suunto Ambit2 S perto do POD/cinto (<30 cm) e aguarde que o dispositivo indique que o POD/cinto foi emparelhado.
   Se o emparelhamento falhar, prima [Start Stop] para repetir ou [Light Lock] para voltar à definição de emparelhamento.

1.



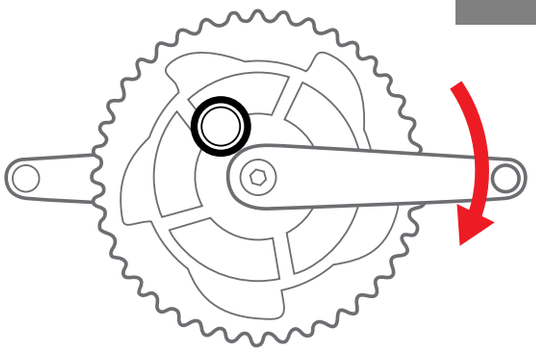
SUUNTO COMFORT BELT

(1.)



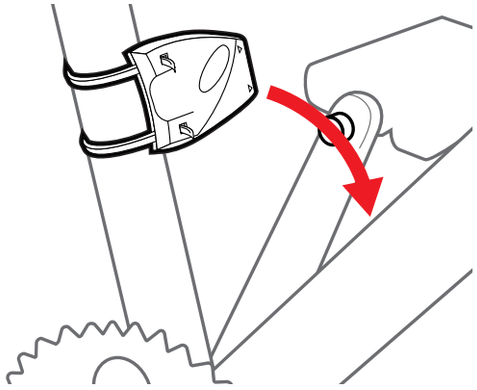
SUUNTO BIKE POD

(1.)



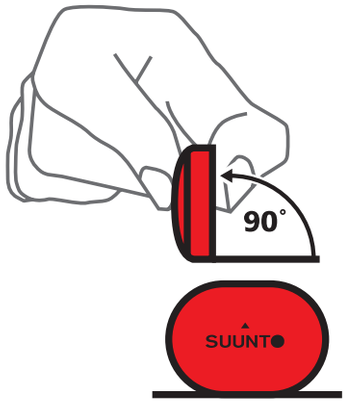
POWER POD

(1.)

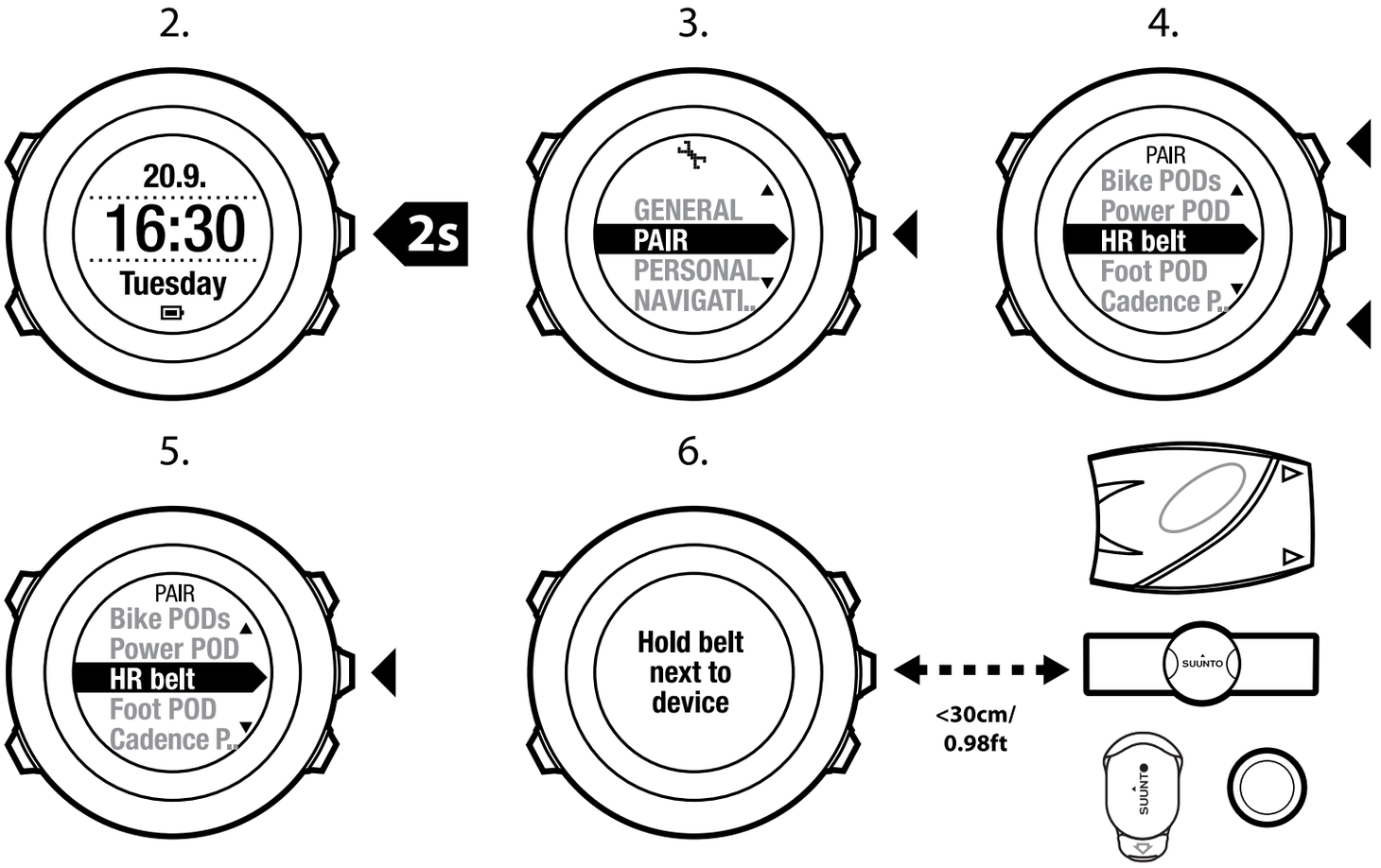


SUUNTO CADENCE POD

(1.)




SUUNTO FOOT POD




***NOTA:*** *pode emparelhar diferentes tipos de Power POD com o seu Suunto Ambit2 S. Para obter mais informações, consulte o manual do utilizador do Power POD.*

***SUGESTÃO:*** *também pode activar o cinto de frequência cardíaca humedecendo e pressionando ambas as áreas de contacto dos eléctrodos.*

**Detecção de problemas: o emparelhamento do cinto de frequência cardíaca falha**

Se o emparelhamento do cinto de frequência cardíaca falhar, experimente o seguinte procedimento:

- verifique se a correia está ligada ao módulo;
- verifique se está a usar o cinto de frequência cardíaca correctamente (consulte *secção 11.4 Colocar o cinto de frequência cardíaca na página 63*);
- verifique se as áreas de contacto dos eléctrodos do cinto de frequência cardíaca estão humedecidas.

Para obter mais informações sobre o emparelhamento de POD, consulte os manuais do utilizador dos dispositivos POD.

## 14.1 Calibrar POD

Pode utilizar o Suunto Ambit2 S para calibrar o Suunto Foot POD para medição precisa de distância e velocidade. Efectue a calibração numa distância medida com precisão, por exemplo, numa pista de corrida de 400 metros.

***NOTA:*** *Foot POD refere-se tanto a Suunto Foot POD Mini como a Suunto ANT+ Foot POD.*

Para calibrar o Suunto Foot POD com o Suunto Ambit2 S:

1. Prenda o Suunto Foot POD no calçado. Para obter mais informações, consulte o Manual de Consulta Rápida do Suunto Foot POD Mini ou o Manual do Utilizador do Suunto Foot POD.
2. Seleccione um modo desportivo (por exemplo **Corrida**) no menu inicial.
3. Comece a correr no seu ritmo normal. Ao passar na linha de partida, prima [Start Stop] para iniciar o registo.
4. Corra uma distância de 800–1000 metros (cerca de 0,500–0,700 milhas) ao seu ritmo normal (por exemplo, duas voltas numa pista de 400 metros).

5. Prima [Start Stop] quando chegar à meta para pausar o registo.
6. Prima [Back Lap] para parar o registo. Depois de parar o exercício, guarde o registo premindo [Start Stop]. Se não pretender guardar o registo, prima [Light Lock].
   Utilizando [Next], percorra as visualizações de resumo até chegar ao resumo de distância. Ajuste a distância indicada no visor para a distância real que percorreu utilizando [Start Stop] e [Light Lock]. Confirme com [Next].
7. Confirme a calibragem do POD premindo [Start Stop]. O seu Foot POD fica assim calibrado.

***NOTA:*** *Se a ligação do Foot POD não estava estável durante o exercício de calibragem, poderá não conseguir ajustar a distância no resumo de distância. Verifique se o Foot POD está correctamente instalado segundo as instruções e tente novamente.*

para a calibração do Suunto Bike POD, especifique a circunferência do pneu da bicicleta no Movescount. O Movescount calcula um factor de calibração. O factor de calibração predefinido é 1.0, o que equivale a um pneu de BTT de 26".

# 15 ÍCONES

Seguem-se exemplos dos ícones apresentados no Suunto Ambit2 S:

cronógrafo

definições

intensidade do sinal GPS

emparelhar

frequência cardíaca

modo desportivo

alarme

temporizador de intervalos

bloqueio de botões

bateria

visor actual

indicadores de botões

cima/aumentar

seguinte/confirmar

baixo/diminuir

## Ícones de pontos de interesse

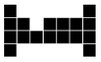
Seguem-se os ícones de pontos de interesse disponíveis no Suunto Ambit2 S:

edifício/casa

veículo/estacionamento

acampamento/campismo

alimentação/restaurante/café

 alojamento/hostel/hotel

curso de água/rio/lago/praia

montanha/monte/vale/penhasco

floresta

cruzamento

vistas

iniciar

terminar

geocache

ponto de referência

caminho/trilho

rocha

prado

caverna

# 16 TERMINOLOGIA



| | |
|---|---|
| Volta automática | Com **VOLTA AUTOMÁTICA**, pode definir as voltas em distância em vez de tempo. |
| Formato | A forma como a posição do receptor de GPS é apresentada na unidade de pulso. É normalmente apresentado como latitude/longitude em graus e minutos, com opções de graus, minutos e segundos, apenas graus ou um de vários formatos de grelha. |
| FusedSpeed™ | FusedSpeed™ consiste numa combinação exclusiva das leituras do GPS e do sensor de aceleração para maior precisão da sua velocidade de corrida. O sinal de GPS é adaptado com base na aceleração, o que permite obter uma leitura mais precisa numa velocidade de corrida constante e uma resposta mais rápida às variações de velocidade. FusedSpeed™ destina-se a corrida e outros tipos de actividade semelhantes. |
| Grelha | Um sistema de grelha é um conjunto de linhas que se intersectam em ângulos rectos num mapa. Os sistemas de grelha permitem-lhe localizar ou registar um ponto específico no mapa. |
| Limites de frequência cardíaca | Aceda ao Movescount para especificar os seus limites de frequência cardíaca mínimo e máximo. Transfira as definições para o dispositivo. |

| | |
|---|---|
| Tempo da volta | Duração da volta actual. Quando passar para uma nova volta, o tempo é reiniciado e o dispositivo inicia a contagem de num novo tempo de volta. Ao percorrer uma volta durante o exercício, verá uma janela de contexto para a volta no visor, onde se indica, por exemplo, a volta número "1", "2", etc. |
| Navegação | Deslocar-se para um determinado ponto de referência com o conhecimento da posição actual em relação ao ponto de referência. |
| Peak Training Effect | Peak Training Effect é um parâmetro que indica o impacto de uma sessão de treino no seu desempenho aeróbico máximo ($VO_2$máx.).<br>Aceda ao Movescount para definir a sua activação durante o seu exercício. Depois de ter definido a activação do Peak Training Effect, pode ver a estimativa do efeito da sessão no seu pico de desempenho numa escala de 1 a 5, de insignificante a excessivo, durante o exercício.<br>Peak Training Effect funciona mais correctamente em treinos de intensidade constante média ou alta. Não é muito adequado para quantificar treinos de baixa intensidade. Um treino de resistência básico, independentemente da duração e da exigência da sessão, resultará num Peak Training Effect reduzido. |
| Ponto de interesse (PDI) | Coordenadas de posição de um ponto único guardado na memória do Suunto Ambit2 S. |
| Posição | Coordenadas exactas de um mapa que indicam uma determinada posição. |

| | |
|---|---|
| Percurso | Um percurso é composto por vários pontos de referência. Pode criar um percurso no Movescount e transferi-lo para o Suunto Ambit2 S. |
| Tempo parcial | Tempo desde o início de um registo até um qualquer ponto durante o exercício. |
| Suunto App | Pode criar Suunto Apps no Movescount para adicionar novas funcionalidades ao Suunto Ambit2 S. Pode adicionar Suunto Apps a modos desportivos personalizados no Movescount e sincronizá-las com o seu dispositivo. |
| Suunto App Designer | O Suunto App Designer é uma ferramenta gráfica simples de usar que permite a qualquer um criar novas funcionalidades. É necessário o registo no Movescount. Encontrará o Suunto App Designer no Movescount. |
| Suunto App Zone | Encontrará as Suunto Apps existentes na Suunto App Zone no Movescount. Também pode aceder à Suunto App Zone sem efectuar o registo no Movescount. |
| SWOLF | SWOLF usa-se para calcular a eficiência obtida na natação. É uma combinação do tempo de natação e do número de braçadas numa distância específica. |
| Percurso | Percurso é o caminho percorrido pelo utilizador. |
| Ponto de referência | Coordenadas de posição de um ponto num percurso. Um percurso é composto por vários pontos de referência. |

# 17 CUIDADOS E MANUTENÇÃO

Manuseie a unidade com cuidado, de modo a não sofrer pancadas nem quedas.

Em condições normais, o dispositivo não necessitará de assistência. Após a utilização, enxagúe-o com água doce e sabão suave e limpe a parte exterior, cuidadosamente, com um pano macio húmido ou uma camurça.

Para obter mais informações sobre os cuidados e manutenção da unidade, consulte o vasto leque de materiais de apoio, incluindo Questões e Respostas e vídeos com instruções, disponíveis em www.suunto.com. Caso seja necessário, também pode aí colocar questões directamente ao Centro de Contacto da Suunto ou obter instruções sobre como reparar o seu produto através da Assistência Suunto autorizada. Não repare a unidade pessoalmente.

Como alternativa, pode contactar o Centro de Contacto da Suunto através do número de telefone indicado na última página deste manual. Os assistentes qualificados da assistência ao cliente da Suunto irão ajudá-lo e, se for necessário, identificarão os problemas do produto durante a chamada.

Utilize apenas acessórios Suunto originais - os danos provocados por acessórios não originais não são abrangidos pela garantia.

***SUGESTÃO:*** *registe o seu Suunto Ambit2 S em www.suunto.com/register, em MySuunto, para obter o suporte personalizado para as suas necessidades.*

## 17.1 Resistência à água

O Suunto Ambit2 S é resistente à água até 50 metros/164 pés/5 bar. O valor em metros refere-se a uma profundidade de mergulho real e é testado na pressão de água usada para o teste de resistência à agua da Suunto. Isto quer

dizer que pode utilizar o relógio para natação e mergulho a pouca profundidade, mas não pode ser usado para qualquer forma de mergulho.

***NOTA:*** *resistência à água não é equivalente à profundidade de operação. A indicação de resistência à água refere-se a estanqueidade/impermeabilidade para duches, banhos, natação, mergulhos na piscina e mergulho a pouca profundidade.*

Para manter a resistência à água, é recomendável:

- nunca utilizar os botões debaixo de água;
- nunca usar o dispositivo para outra finalidade que não a prevista;
- contactar um revendedor, distribuidor ou serviço autorizado da Suunto para quaisquer reparações;
- manter o dispositivo isento de sujidade e areia;
- nunca tentar abrir o invólucro do dispositivo;
- evitar expor o dispositivo a alterações bruscas de temperatura na água e atmosféricas;
- limpar sempre o dispositivo com água doce se o tiver usado em água do mar;
- nunca direccionar fluxo de água pressurizada para os botões;
- não sujeitar o dispositivo a embates ou quedas.

## 17.2 Carregar a bateria

A duração da bateria com uma só carga depende do grau de utilização do Suunto Ambit2 S. A duração pode ir de 8 a 25 horas ou mais. Com a funcionalidade básica de relógio a duração poderá ser de até 15 dias. Para obter mais informações sobre a duração da bateria, consulte *capítulo 18 Especificações técnicas na página 116*.

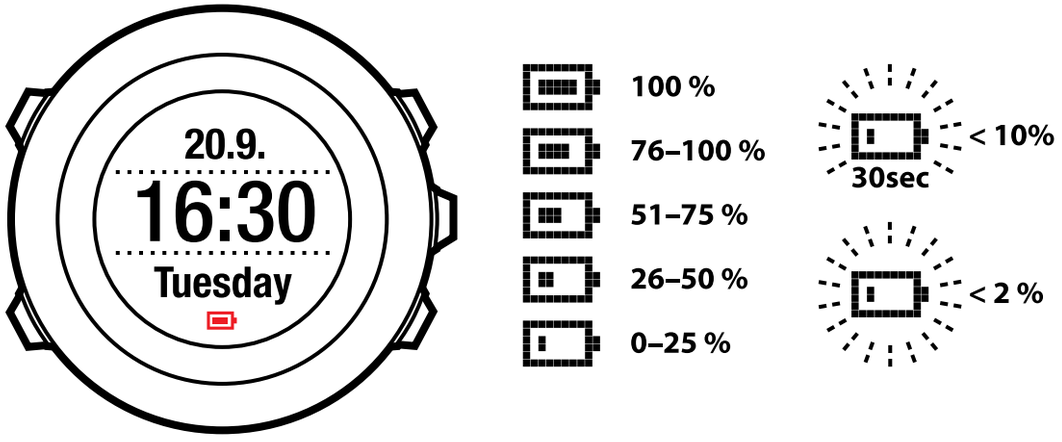
***NOTA:*** *as temperaturas baixas reduzem a duração de uma carga.*

***NOTA:*** *A capacidade das baterias recarregáveis diminui ao longo do tempo.*

***NOTA:*** *no caso de uma diminuição anormal da capacidade devido a defeito da bateria, a garantia Suunto engloba a substituição da bateria pelo período de 1 ano ou de 300 recarregamentos, no máximo, consoante o que se verificar primeiro.*

***SUGESTÃO:*** *se o dispositivo receber o sinal de GPS a cada segundo, a carga dura pelo menos ~8 horas. Se o dispositivo apenas receber o sinal de GPS a cada 60 segundos, a carga dura ~25 horas.*

O ícone de bateria indica o nível de carga da bateria. Quando o nível de carga da bateria ficar inferior a 10%, o ícone de bateria pisca durante 30 segundos. Quando o nível de carga da bateria ficar inferior a 2%, o ícone de bateria pisca continuamente.

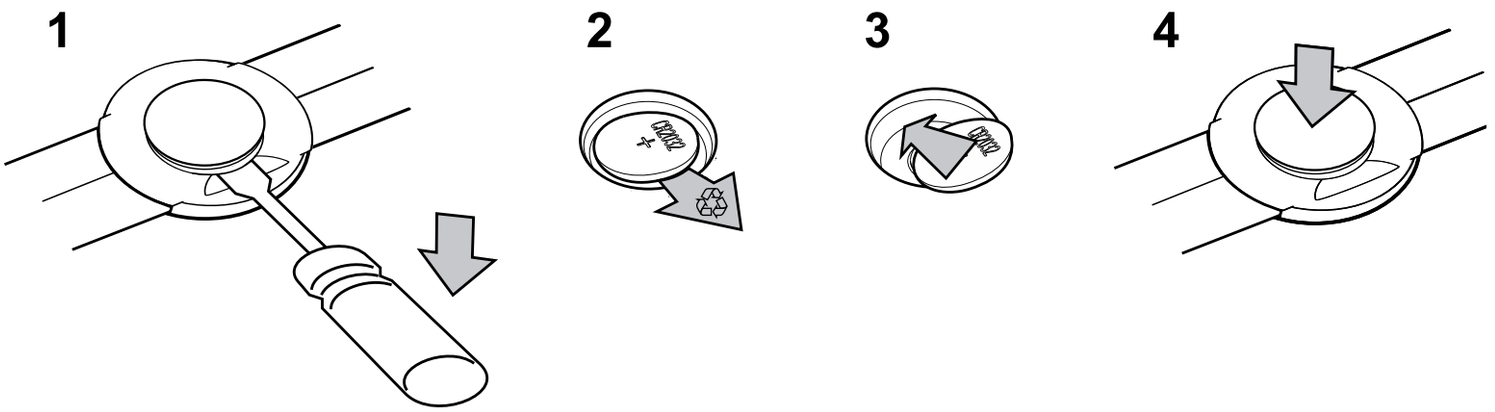


Carregue a bateria ligando-a ao computador com o cabo USB da Suunto, ou utilizando o carregador de parede da Suunto compatível com USB. Demora cerca de 2-3 horas para carregar completamente uma bateria descarregada.

***SUGESTÃO:*** *aceda ao Movescount para alterar o sinal de GPS e a frequência de gravação de um modo desportivo para prolongar a vida útil da bateria.*

## 17.3 Substituir a bateria do cinto de FC

Substitua a bateria de acordo com a ilustração apresentada:



# 18 ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

## Gerais

- temperatura de funcionamento: -20 °C a +60 °C/-5 °F a +140 °F
- temperatura de carregamento da bateria: 0 °C a +35 °C/+32 °F a +95 °F
- temperatura de armazenamento: -30 °C a +60 °C/-22 °F a +140 °F
- peso: 72 g/72,01 g
- resistência à água (dispositivo): 50 m/164 pés/5 bar
- resistência à água (cinto de FC): 20 m/66 pés (ISO 2281)
- lente: vidro de cristal mineral
- alimentação: bateria recarregável de iões de lítio
- duração da bateria (uma carga):
  - ~ 8 horas com intervalo de 1 s
  - ~ 25 horas com intervalo de 60 s
  - ~ 15 dias no modo **TIME (HORAS)** (sem GPS)

## Memória

- pontos de referência: máx. 100

## Receptor de rádio

- Compatível com Suunto ANT e ANT+™
- frequência de comunicação:
  - ANT+ > 2.457 GHz
  - ANT > 2.465 GHz
- método de modulação GFSK
- alcance: ~2 m/6 pés

### Altímetro

- intervalo de visualização: -500 m...9000 m/-1500 pés...29.500 pés
- resolução: 1 m/3 pés

### Cronógrafo

- resolução: 1 s até 9:59'59, depois, 1 min

### Bússola

- resolução: 1 grau/18 milésimos

### GPS

- tecnologia: SiRF star IV
- resolução: 1 m/3 pés

## 18.1 Marcas comerciais

Suunto Ambit2 S, os respectivos logótipos e outras marcas e nomes da Suunto são marcas comerciais registadas ou não registadas da Suunto Oy. Todos os direitos estão reservados.

## 18.2 CE

A Suunto Oy declara por este meio que este computador de pulso está em conformidade com os requisitos essenciais e outras provisões relevantes da Directiva 1999/5/CE.

## 18.3 Direitos de autor

Copyright © Suunto Oy 2013. Todos os direitos reservados. Suunto, os nomes de produtos Suunto, os respectivos logótipos e outras marcas e nomes da Suunto são marcas comerciais registadas ou não registadas da Suunto Oy. Esta publicação e o respectivo conteúdo são propriedade da Suunto Oy e destinam-se unicamente a que os seus clientes possam obter instruções e informações sobre o funcionamento dos produtos Suunto. O conteúdo não deverá ser utilizado nem distribuído para qualquer outra finalidade e/ou comunicado, divulgado ou reproduzido de outro modo sem o consentimento prévio por escrito da Suunto Oy. Apesar de termos tido o máximo cuidado para assegurarmos que as informações contidas nesta documentação são de fácil compreensão e precisas, não existe qualquer garantia de exactidão, expressa ou implícita. O conteúdo está sujeito a alterações a qualquer momento sem aviso prévio. A versão mais recente desta documentação pode ser descarregada em www.suunto.com.

## 18.4 Informação sobre patentes

Este produto está protegido pelos seguintes pedidos de patentes pendentes e correspondentes direitos nacionais: US 11/169,712, US 12/145,766, US 61/649,617, US 61/649,632, FI20116231, USD 603,521, EP 11008080, e designs da UE 001296636-0001/0006, 001332985-0001 ou 001332985-0002 USD

29/313,029, USD 667,127, (Cinto de FC: US 7,526,840, US 11/808,391, US 13/071,624, US 61/443,731). Foram apresentados pedidos de patentes adicionais.

## 18.5 Garantia

GARANTIA LIMITADA SUUNTO

A Suunto garante que durante o período de garantia, a Suunto ou um Centro de Assistência Autorizado da Suunto (doravante designado por Centro de Assistência) irá, à sua discrição, reparar defeitos de material ou mão-de-obra sem encargos mediante: a) a reparação, b) a substituição ou c) o reembolso, de acordo com os termos e condições desta Garantia Limitada. Esta Garantia Limitada só é válida e aplicável no país de compra, excepto perante determinação contrária da legislação local.

### Período de Garantia

O Período de Garantia Limitada tem início na data de aquisição original. O Período de Garantia é de dois (2) anos para dispositivos de visualização. O Período de Garantia é de um (1) ano para acessórios, incluindo mas não se limitando a PODs e transmissores de frequência cardíaca, assim como para todas as peças consumíveis.

A capacidade das baterias recarregáveis diminui ao longo do tempo. no caso de uma diminuição anormal da capacidade devido a defeito da bateria, a garantia Suunto engloba a substituição da bateria pelo período de 1 ano ou de 300 recarregamentos, no máximo, consoante o que se verificar primeiro.

## Exclusões e Limitações

Esta Garantia Limitada não abrange:

1. a) utilização e desgaste normais, b) defeitos por manuseamento descuidado ou c) defeitos ou danos provocados pela utilização indevida contrária à recomendada ou prevista;
2. manuais do utilizador ou qualquer artigo de terceiros;
3. defeitos ou alegados defeitos provocados pela utilização com qualquer produto, acessório, software e/ou serviço não fabricado ou fornecido pela Suunto;

Esta Garantia Limitada não é aplicável se o artigo:

1. tiver sido aberto para além da finalidade a que se destina;
2. tiver sido reparado com peças sobressalentes não autorizadas; modificado ou reparado por um Centro de Assistência não autorizado;
3. estiver com o número de série removido, alterado ou ilegível por qualquer via, por determinação à total discrição da Suunto;
4. tiver sido exposto a químicos, incluindo mas não se limitando a repelentes de mosquitos.

A Suunto não garante que o funcionamento do Produto será contínuo ou isento de erros, ou que o Produto funcionará em combinação com qualquer hardware ou software fornecido por terceiros.

## Acesso ao serviço de garantia da Suunto

Para acesso ao serviço de garantia da Suunto é necessária a prova de compra. Para saber como obter o serviço de garantia, visite www.suunto.com/support. Se tiver questões ou dúvidas, encontrará aí um vasto leque de materiais de apoio, ou poderá colocar uma questão directamente ao Centro de Contacto da Suunto. Como alternativa, pode contactar o Centro de Contacto da Suunto

através do número de telefone indicado na última página deste manual. Os assistentes qualificados da assistência ao cliente da Suunto irão ajudá-lo e, se for necessário, identificarão os problemas do produto durante a chamada.

## Limitação da Responsabilidade

Até à máxima extensão permitida pela legislação obrigatória aplicável, esta Garantia Limitada é a sua única e exclusiva forma de reparação disponível e substitui todas as outras garantias, expressas ou implícitas. A Suunto não se responsabiliza por danos extraordinários, acidentais, punitivos ou consequenciais, incluindo mas não se limitando à perda de benefícios antecipados, perda de dados, perda de utilização, custo de capital, custo de qualquer equipamento ou funcionalidades de substituição, reclamações de terceiros, danos materiais resultantes da aquisição ou utilização do artigo ou decorrentes da violação da garantia, violação do contrato, negligência, acto ilícito ou qualquer lei ou teoria equitativa, mesmo que a Suunto tivesse conhecimento da probabilidade de tais danos. A Suunto não se responsabiliza por qualquer atraso na prestação do serviço de garantia.

# Índice


## Symbols

[pausa automática], 75

## A

actualizar o software, 15
ajustar o contraste do visor, 18
alarme, 23
após o exercício, 77–78

## B

bateria
    carregar, 113
    Cinto de FC, 115
bloqueio de botões, 11
botões, 10
bússola, 50
    calibrar, 51
    durante o exercício, 71
    valor de declinação, 52

## C

calibrar
    bússola, 51
    Foot POD Mini, 105
    Suunto Bike POD, 105
carregar a bateria, 13
cinto de frequência cardíaca, 61, 63
    emparelhar, 101
começar o exercício, 64
contraste do visor, 18
cronómetro
    activar, 55
    desactivar, 55
    pausar, 56
    reiniciar , 56
    utilizar, 56
    voltas, 56

## D

definições, 94
    alarme, 23
    data, 21
    GPS timekeeping, 24
    hora dupla, 22
    horas, 20–21
definições de horas, 20
    GPS timekeeping, 24

detecção de problemas
sinal de frequência cardíaca, 62
durante o exercício, 67
bússola, 71
navegação, 73

## E

emparelhar
Bike POD, 101
Cadence POD, 101
cinto de frequência cardíaca, 101
Foot POD, 101
POD, 101
Power POD, 101

## F

formatos de posição, 28
FusedSpeed, 91

## G

GPS, 27
detecção de problemas, 28
reiniciar , 99
GPS timekeeping, 24
grelhas, 28

## H

hora dupla, 22

## I

ícones, 107
Ícones de pontos de interesse, 108
idioma, 99
inverter o visor, 17

## L

livro de registos, 77
localização, 30

## M

manutenção, 112
menu de serviço, 97
modo de horas, 20
modo desportivo
após o exercício, 77–78
começar o exercício, 64
durante o exercício, 67
modo de suspensão, 99
modos desportivos, 16, 59
opções adicionais, 60
modos desportivos personalizados, 16
Movescount
ligar ao, 14
Suunto App, 17
Suunto App Designer, 17

Suunto App Zone, 17

## N

natação, 83
ensinar estilos de natação, 86
exercícios, 89
natação ar livre, 85
natação indoor, 83
navegação
detecção de problemas, 28
durante o exercício, 73
percurso, 43
ponto de interesse (PDI), 37
voltar, 74

## P

percurso
adicionar, 42
eliminar, 49
navegação, 43
personalização , 14
POD
emparelhar, 101
ponto de interesse (PDI)
adicionar coordenadas manualmente, 34
adicionar localização actual, 31
eliminar, 40
navegação, 37
pontos de referência, 42–43

## R

registar voltas, 67
registo de altitude, 68
resetting GPS, 99
resumo dinâmico, 78
retroiluminação, 11

## S

Suunto App, 17
Suunto App Designer, 17
Suunto App Zone, 17
Suunto Foot POD, 105

## T

tempo de recuperação., 79
temporizador, 57
temporizador de intervalos, 72
temporizadores
temporizador, 57
treino multidesporto, 80
alternar modos desportivos manualmente, 80

## V

voltar, 74

voltas, 68

# SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

**www.suunto.com/support**
**www.suunto.com/ambit**

| | |
|---|---|
| **AUSTRALIA** | **+61 1800 240 498** |
| **AUSTRIA** | **+43 720 883 104** |
| **CANADA** | **+1 800 267 7506** |
| **FINLAND** | **+358 9 4245 0127** |
| **FRANCE** | **+33 4 81 68 09 26** |
| **GERMANY** | **+49 89 3803 8778** |
| **ITALY** | **+39 02 9475 1965** |
| **JAPAN** | **+81 3 4520 9417** |
| **NETHERLANDS** | **+31 1 0713 7269** |
| **NEW ZEALAND** | **+64 9887 5223** |
| **RUSSIA** | **+7 499 918 7148** |
| **SPAIN** | **+34 91 11 43 175** |
| **SWEDEN** | **+46 8 5250 0730** |
| **SWITZERLAND** | **+41 44 580 9988** |
| **UK** | **+44 20 3608 0534** |
| **USA** | **+1 855 258 0900** |

**www.suunto.com**

SUUNTO

© Suunto Oy 04/2013
Suunto is a registered trademark of Suunto Oy.
All Rights reserved.